



Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с № 5:
О.П. Сиялова
Приказ № 9 (ОВ) от 24.02.2026 г

10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 5 «Ромашка»
городского округа Вичуга для детей дошкольного возраста
с 10,5 часовым режимом пребывания**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		От 1 г. до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1 г. до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1 г. до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1 г. до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1 г. до 3 лет	От 3 до 7 лет	
Неделя 2 Понедельник												
завтрак	Кабачковая икра(яйцо)	40	50	0,5	0,7	2,1	2,8	3,5	4,6	35,1	46,8	№ 169
	Макароны	120	150	3,5	4,5	0,9	1,2	28,0	36,0	117,3	150,8	№ 25
	Чай сладкий	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	12,0	37,4	44,9	№ 20
	Бутерброд с маслом(сыром)	20/5	30/5	1,7	2,4	4,4	4,5	10,6	15,8	84,5	108,1	№ 162
второй завтрак	Сок фруктовый (ягодный)	80	100	0,4	0,5	0,0	0,0	10,4	13,0	44,8	56,0	№ 21
итого за завтрак		415	535	6,1	8,1	7,4	8,5	62,5	81,4	319,1	406,6	
обед	Суп гороховый с курой	150	200	5,1	6,3	3,8	4,1	26,1	35,6	147,7	187,8	№ 65
	Картофель тушёный с курой (мясом)	150	200	10,8	13,5	10,3	11,6	21,5	27,2	217,3	260,9	№ 45
	Компот из сухофруктов	150	200	0,2	0,3	0,0	0,0	15,3	18,6	58,8	71,6	№ 13
	Хлеб ржаной	30	38	1,9	2,4	0,3	0,4	12,0	15,2	57,0	72,2	№ 40
итого за обед		480	638	18,0	22,5	14,4	16,1	74,9	96,6	480,8	592,5	
полдник	Овощное рагу	130	150	4,9	5,7	7,3	8,6	11,7	13,7	130,9	139,0	№ 24
	Чай сладкий	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	12,0	37,4	44,9	№ 20
	Гренка	30	40	4.4	5.8	4.5	5,3	17.7	25.3	124.0	165.0	№ 40
итого за полдник		310	390	9.3	11.5	11.8	13,9	39.4	51.0	292.3	348.9	
Итого за день:		1205	1563	33.4	42.1	33.6	38.5	176.8	229.0	1092.2	1348.0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		От 1 г. до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1 г. до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1 г. до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1 г. до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1 г. до 3 лет	От 3 до 7 лет	
Неделя 2 Вторник												
завтрак												
	Каша гречневая молочная	150	200	5,3	5,8	6,4	6,5	27,7	33,7	175,4	199,6	№22
	Кофейный напиток	150	200	2,8	2,8	3,2	3,2	14,7	16,7	95,4	102,9	№ 1
	Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,3	0,2	0,3	10,5	15,7	47,2	70,8	№ 40
второй завтрак	Напиток из шиповника	100	100	0,3	0,3	0,0	0,0	12,6	12,6	49,1	49,1	№ 256
	Кондитерское изделие(ясли)	20	-	1,8	-	4,6	-	12,3	-	95,4	-	№209
итого за завтрак		440	530	11,8	11,2	14,4	10,0	77,8	78,7	462,5	422,4	
обед	Свекольник с курой (мясом)	150	200	3,9	4,5	3,7	4,9	6,4	9,3	81,3	96,1	№ 56
	Ёжики тушёные из куры(мяса)	130	160	13,9	16,4	10,1	12,5	20,3	24,4	215,3	261,6	№ 92
	Соус	30	40	0,6	0,8	2,0	3,0	3,3	4,7	33,1	48,7	№ 73
	Чай сладкий	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	12,0	37,4	44,9	№ 20
	Хлеб ржаной	30	38	1,9	2,4	0,3	0,4	12,0	15,2	57,0	72,2	№ 40
итого за обед		490	638	20,3	24,1	16,1	20,8	52,0	65,6	424,1	523,5	
полдник	Омлет	130	150	7,5	8,1	10,0	10,6	4,5	5,5	137,4	149,0	№ 73
	Кисель	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	13,5	18,0	46,5	60,0	№ 80
	Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,3	0,2	0,3	10,5	15,7	47,2	70,8	№ 40
итого за полдник		300	380	9,1	10,4	10,2	10,9	28,5	39,2	231,1	279,8	
Итого за день:		1230	1548	41,2	45,7	40,7	41,7	158,3	183,5	1117,7	1225,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		От 1 г. до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1 г. до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1 г. до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1 г. до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1 г. до 3 лет	От 3 до 7 лет	
Неделя 2 Среда												
завтрак	Каша рисовая	150	200	5,3	5,8	6,4	6,5	27,7	33,7	175.4	199,6	№ 7
	Яйцо1/2 (ясли)	20	-	2,5	-	2,3	-	0,1	-	31,5	-	№46
	Чай сладкий	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	12,0	37,4	44,9	№ 20
	Бутерброд с маслом	20/5	30/5	1,7	2,3	4,4	4,5	10,6	15,8	84,5	108,1	№ 162
второй завтрак	Сок фруктовый (ягодный)/фрукт	80	100	0,4	0,5	0,0	0,0	10,4	13,0	44,8	56,0	№ 21
итого за завтрак		425	535	9.9	8,6	13,1	11,0	58,8	74,5	373.6	408,6	
обед	Лапша с курой(мясом)	150	200	4,4	4,9	4,1	4,2	12,9	17,1	98,8	116,7	№ 233
	Капуста тушёная с курой(мясом)	150	200	10,6	13,0	10,2	11,7	8,1	9,7	165,8	193,5	№ 336
	Компот из сухофруктов	150	200	0,2	0,3	0,0	0,0	15,3	18,6	58,8	71,6	№ 13
	Хлеб ржаной	30	38	1,9	2,4	0,3	0,4	12,0	15,2	57,0	72,2	№ 40
итого за обед		480	638	17,1	20,6	14,6	16,3	48,3	60,6	380,4	454,0	
полдник	Манная котлета с киселём	130/40	150/50	5,7	7,0	6,2	6,8	37,0	48,3	205,9	255,7	№ 19
	Чай сладкий	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	12,0	37,4	44,9	№ 20
	Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,3	0,2	0,3	10,5	15,7	47.2	70,8	№40
итого за полдник		340	430	7,3	9,3	6,4	7,1	57,5	76,0	290,5	371,4	
Итого за день:		1245	1603	34,3	38,5	34,1	34,4	164,6	211,1	1044.5	1234,0	

Прием пищи Наименование блюда		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		От 1 г. до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1 г. до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1 г. до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1 г. до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1 г. до 3 лет	От 3 до 7 лет	
Неделя 2 Четверг												
завтрак	Каша пшеничная молочная	150	200	5,3	5,8	6,4	6,5	27,7	33,7	175,4	199,6	№ 6
	Какао	150	200	2,8	2,8	3,2	3,2	14,7	16,7	95,4	102,9	№ 18
	Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,3	0,2	0,3	10,5	15,7	47,2	70,8	№ 40
второй завтрак	Напиток из шиповника	100	100	0,3	0,3	0,0	0,0	12,6	12,6	49,1	49,1	№ 256
	Кондитерское изделие (ясли)	20	-	1,8	-	4,6	-	12,3	-	95,4	-	№209
итого за завтрак		440	530	11.8	11,2	14,4	10,0	77,8	78,7	462.5	422,4	
обед	Щи из свежей капусты с курой(мясом)	150	200	4,1	4,9	3,7	3,8	8,8	14,6	83,9	89,3	№ 64
	Тефтели из куры(мяса)	50	70	10,5	13,0	9,1	11,1	6,3	6,8	128,2	174,8	№ 66
	Макароны	100	130	3,5	4,5	0,9	1,2	28,0	36,0	117,3	150,8	№ 25
	Соус	30	40	0,6	0,8	2,0	3,0	3,3	4,7	33,1	48,7	№ 73
	Сок	150	200	0,8	1,0	0,0	0,0	19,5	26,0	84,0	112,0	№ 21
	Хлеб ржаной	30	38	1,9	2,4	0,3	0,4	12,0	15,2	57,0	72,2	№ 40
итого за обед		510	678	21,4	26,6	16,0	19,5	77,9	103,3	503,5	647,8	
полдник	Салат из свеклы	40	50	0,5	0,6	2,0	3,0	2,1	2,5	28,0	39,4	№ 27
	Чай сладкий	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	12,0	37,4	44,9	№ 20
	Пирог(с яйцом, картофелем,капустой)/устри ца,слойка,булочка.	70	80	4,5	5,8	5,2	7,3	38,0	49,0	207,3	272,6	№ 70
итого за полдник		260	330	5,0	6,4	7,2	10,3	50,1	63,5	272,7	356,9	
Итого за день:		1210	1538	38,2	44,2	37,6	39,8	205,8	245,5	1238.7	1427,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		От 1 г. до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1 г. до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1 г. до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1 г. до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1 г. до 3 лет	От 3 до 7 лет	
Неделя 2 Пятница												
завтрак												
	Каша «Дружба» молочная (рис, греча,пшено)	150	200	5,3	5,8	6,4	6,5	27,7	33,7	175.4	199,6	№ 2
	Чай сладкий	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	12,0	37,4	44,9	№ 20
	Бутерброд с маслом	20/5	30/5	1,7	2,4	4,4	4,5	10,5	15,8	84,5	108,1	№ 162
второй завтрак	Сок фруктовый(ягодный)	80	100	0,4	0,5	0,0	0,0	10,4	13,0	44,8	56,0	№ 21
итого за завтрак		405	535	7,4	8,7	10,8	11,0	58.6	74,5	342.1	408,6	
обед	Уха (суп с рыбой или рыбными консервами)	150	200	4,1	4,8	3,5	3,6	15,0	18,0	98,7	112,8	№ 270, № 269
	Котлета рыбная (суфле)	50	70	6,1	7,4	5,5	6,0	6,0	6,1	85,3	92,2	№ 342, № 341
	Картофельное пюре	100	130	2,2	2,7	3,2	3,6	16,7	19,8	100,4	117,3	№ 23
	Компот из сухофруктов	150	200	0,2	0,3	0,0	0,0	15,3	18,6	58,8	71,6	№ 13
	Хлеб ржаной	30	38	1,8	2,4	0,3	0,4	12,0	15,2	57,0	72,2	№ 40
итого за обед		480	638	14,4	17,6	12,5	13,6	65,0	77,7	400,2	466,1	
полдник	Вермишель в молоке	150	200	4,8	5,3	6,2	6,4	23,7	27,7	158,6	175,4	№ 62
	Чай сладкий	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	12,0	37,4	44,9	№ 20
	Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,3	0,2	0,3	10,6	15,8	84,5	108,1	№ 40
итого за полдник		320	430	6,4	7,6	6,4	6,7	44,3	55,5	280,5	328,4	
Итого за день:		1205	1603	28,2	33,9	29,7	31,3	167.9	207,7	1022.8	1203,1	
Среднее значение за период		1233	1568	37.4	43.8	34,1	36.5	182.2	223.8	1124,8	1315,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		От 1 г. до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1 г. до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1 г. до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1 г. до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1 г. до 3 лет	От 3 до 7 лет	
Неделя 1 Понедельник												
завтрак												
	Греча рассыпчатая с песком	125	155	4,0	5,0	1,0	1,0	37,0	45,0	152,7	186,2	№ 310
	Чай сладкий	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	12,0	37,4	44,9	№ 20
	Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,3	0,2	0,3	10,5	15,7	47,2	70,8	№ 40
Второй завтрак	Сок фруктовый(ягодный)	80	100	0,4	0,5	0,0	0,0	10,4	13,0	44,8	56,0	№ 21
итого за завтрак		375	485	6,0	7,8	1,2	1,3	67,9	85,7	282,1	357,9	
обед	Куриный бульон с сухариками	150/15	200/20	4,3	4,6	3,6	3,6	13,5	16,6	99,4	112,8	№ 17
	Гуляш из кури(мяса)	50	70	9,0	11,3	7,7	9,1	2,9	4,9	116,3	114,2	№152
	Макароны	100	130	3,5	4,5	0,9	1,2	28,0	36,0	117,3	150,8	№ 25
	Компот из сухофруктов	150	200	0,2	0,3	0,0	0,0	15,3	18,6	58,8	71,6	№ 13
	Хлеб ржаной	30	38	1,8	2,4	0,3	0,4	12,0	15,2	57,0	72,2	№ 40
итого за обед		495	658	18,8	23.1	12.5	14.3	71.7	91.3	448.8	521.6	
полдник	Гороховое пюре	130	150	6,0	7,0	4,6	4,9	48,0	56,0	224,0	258,0	№ 22
	Чай сладкий	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	12,0	37,4	44,9	№ 20
	Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,3	0,2	0,3	10,5	15,7	47,2	70,8	№ 269
итого за полдник		300	380	7.6	9.3	4.8	5.2	68.5	83.7	308.6	373.7	
Итого за день:		1170	1523	32.4	40.2	18.5	20.8	208.1	260.7	1039.5	1253.2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		От 1 г. до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1 г. до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1 г. до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1 г. до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1 г. до 3 лет	От 3 до 7 лет	
Неделя 1 Вторник												
завтрак	Каша кукурузная	150	200	5,3	5,8	6,4	6,5	27,7	33,7	175.4	199,6	№ 10
	Кофейный напиток	150	200	2.8	2.8	3.2	3.2	14.7	16.7	95,4	102,9	№ 1
	Бутерброд с маслом	20/5	30/5	1,7	2,4	4,4	4,5	10,6	15,8	84,5	108,1	№ 162
второй завтрак	Напиток из шиповника(сад)	100	100	0,3	0,3	0,0	0,0	12,6	12,6	49,1	49,1	№ 256
	Кондитерское изделие	20	-	1,8	-	4,6	-	12,3	-	95,4	-	№209
	Молоко(ясли)	100	-	2.8	-	3.2	-	4.7	-	58.0	-	
итого за завтрак		545	535	14.7	11.3	21.8	14.2	82.6	78.8	557.8	459.7	
обед	Борщ с курой(мясом)	150	200	3.9	4,5	3,7	4.7	6,4	9.3	81.3	96.1	№ 60
	Картофельная запеканка с курой(мясом) Соус	150/30	180/40	12.1	14.6	8.5	10.4	24.3	32.4	218.4	275.4	№ 180
	Сок фруктовый(ягодный)	150	200	0,8	1,0	0,0	0,0	19,5	26,0	84,0	112,0	№ 21
	Хлеб ржаной	30	38	1,9	2,4	0,3	0,4	12,0	15,2	57,0	72,2	№ 40
итого за обед		510	658	18.7	22.5	12,5	15.5	62.2	82.9	440.7	555.7	
полдник	Сырники со сгущённым молоком	130/25	150/30	20.7	27.0	15.1	18.2	32.0	39.5	310.0	388.4	№ 150
	Чай сладкий	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	12,0	37,4	44,9	№ 20
	Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,3	0,2	0,3	10,5	15,7	47,2	70,8	№40
итого за полдник		325	410	22.3	29.3	15.3	18.5	52.5	67.2	394.6	504.1	
Итого за день:		1380	1603	55.7	63.1	49.6	48.2	197.3	228.9	1393.1	1519.5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		От 1 г. до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1 г. до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1 г. до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1 г. до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1 г. до 3 лет	От 3 до 7 лет	
Неделя 1												
Среда												
завтрак												
	Каша пшѐнная	150	200	5,3	5,8	6,4	6,5	27,7	33,7	175.4	199,6	№ 5
	Чай сладкий	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	12,0	37,4	44,9	№ 20
	Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,3	0,2	0,3	10,5	15,7	47,2	70,8	№ 40
второй завтрак	Сок фруктовый (ягодный)	80	100	0,4	0,5	0,0	0,0	10,4	13,0	44,8	56,0	№ 21
итого за завтрак		400	530	7,3	8,6	6,6	6,8	58,6	74,4	304.8	371,3	
обед	Рассольник с курой(мясом)	150	200	4.6	4,9	3,9	3.9	15,4	17.2	110.4	118.6	№ 55
	Котлета из куры(мяса)	50	70	10,5	13,0	9,1	11,1	6,3	6,8	128,2	174,8	№ 418
	Рис отварной	100	130	3,5	4,5	0,9	1,2	28,0	36,0	117,3	150,8	№ 243
	Соус	30	40	0,6	0,8	2,0	3,0	3,3	4,7	33,1	48,7	№73
	Компот из сухофруктов	150	200	0,2	0,3	0,0	0,0	15,3	18,6	58,8	71,6	№ 13
	Хлеб ржаной	30	38	1,9	2,4	0,3	0,4	12,0	15,2	57,0	72,2	№ 40
итого за обед		510	678	21.3	25.9	16,2	20,6	80.3	98.5	504.8	636.7	
полдник	Оладьи с маслом	150/5	170/5	9,5	10,8	9,2	10,8	64,3	74,4	364,6	413,4	№ 90
	Кисель	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	13,5	18,0	46,5	60,0	№ 80
итого за полдник		305	375	9,5	10,8	9,2	10,8	77,8	92,4	410,1	473,4	
Итого за день:		1215	1583	38.1	45.3	31,8	38,0	216,7	265.3	1219.7	1481.4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		От 1 г. до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1 г. до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1 г. до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1 г. до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1 г. до 3 лет	От 3 до 7 лет	
Неделя 1												
Четверг												
завтрак												
	Каша молочная геркулесовая	150	200	5,3	5,8	6,4	6,5	27,7	33,7	175,4	199,6	№ 4
	Яйцо1/2 (ясли)	20	-	2,5	-	2,3	-	0,1	-	31,5	-	№46
	Какао	150	200	2,8	2,8	3,2	3,2	14,7	16,7	95,4	102,9	№ 18
	Бутерброд с маслом	20/5	30/5	1,7	2,4	4,4	4,5	10,5	15,7	84,5	108,1	№ 162
второй завтрак	Фрукт (Йогурт)	100	100	0,3	0,3	0,0	0,0	8,7	8,7	35,4	35,4	№ 368
Итого за завтрак		445	535	12,6	11,3	16,3	14,2	61,7	74,8	422,2	446,0	
обед	Суп домашний с курой(мясом)	150	200	4,5	4,8	2,9	2,9	15,4	18,2	109,6	121,7	№57
	Голубцы ленивые с курой(мясом)	150	200	11,8	14,3	13,2	15,6	16,9	18,5	204,7	232,4	№ 30
	Соус	30	40									
	Компот из сухофруктов	150	200	0,2	0,3	0,0	0,0	15,3	18,6	58,8	71,6	№13
	Хлеб ржаной	30	38	1,9	2,4	0,3	0,4	12,0	15,2	57,0	72,2	№ 40
итого за обед		510	678	18,4	21,8	16,4	18,9	59,6	70,5	430,1	497,9	
полдник	Зелёный горошек	30	40	2,3	3,0	0,1	0,1	3,7	5,0	24,8	33,0	№27
	Картофельное пюре	130	150	2,2	2,7	3,2	3,6	16,7	19,8	100,4	117,3	№ 23
	Чай сладкий	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	12,0	37,4	44,9	№ 20
	Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,3	0,2	0,3	10,5	15,7	47,2	70,8	№ 40
итого за полдник		330	420	6,1	8,0	3,5	4,0	40,9	52,5	209,8	266,0	
Итого за день:		1285	1633	37,1	41,1	36,2	37,1	162,2	197,8	1062.1	1209,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		От 1 г. до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1 г. до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1 г. до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1 г. до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1 г. до 3 лет	От 3 до 7 лет	
Неделя 1												
Пятница												
завтрак	Каша манная	150	200	4,3	4,8	6,1	6,2	19,7	25,7	141.9	166,1	№ 3
	Чай сладкий	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	12,0	37,4	44,9	№ 20
	Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,3	0,2	0,3	10,5	15,7	47,2	70,8	№ 40
второй завтрак	Сок фруктовый(ягодный)	80	100	0,4	0,5	0,0	0,0	10,4	13,0	44,8	56,0	№ 21
итого за завтрак		400	530	6,3	7,6	6,3	6,5	50,6	66,4	271.3	337,8	
обед	Лапша молочная	150	200	4,8	5,3	6,2	6,4	23,7	27,7	158,6	175,4	№ 39
	Плов с курой(мясом)	150	200	13,9	16,4	10,1	12,5	20,3	24,4	215,3	261,6	№ 95
	Компот из сухофруктов	150	200	0,2	0,3	0,0	0,0	15,3	18,6	58,8	71,6	№ 13
	Хлеб ржаной	30	38	1,9	2,4	0,3	0,4	12,0	15,2	57,0	72,2	№ 40
итого за обед		480	638	20,8	24,4	16,6	19,3	71,3	85,9	489,7	580,8	
	Сладкая кукуруза	30	40	0,8	0,9	2,0	2,0	6,2	6,8	45,0	47,7	№ 28
	Ватрушка (Кондитерское изделие)	60 40	70 40	7.7 2.3	10.7 2.3	7.0 2.9	10.0 2.9	27.9 22.3	35.6 22.3	198.7 125.1	266.2 125.1	№209
	Чай сладкий	150	200	0.0	0.0	0,0	0,0	10.0	12.0	37.4	44.9	№20
итого за полдник		240/ 220	310/ 280	8.5 3.1	11.6 3.2	9.0 4.9	12.0 4.9	44.1 38.5	54.4 41.1	281.1 207.5	358.8 217.7	
Итого за день:		1120/ 1100	1478/ 1448	35.6 30.2	43.6 35.2	31.9 27.8	37.8 30.7	166.0 160.4	206.7 193.4	1042.1 968.5	1277.4 1136.3	