

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ детским садом №1:
_____ Н.А. Овсюкова
" ____ " _____ 20__ г

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ(САД)

1 день		гр	Б	Ж	У	К	Са, мг	Fe, мг	С мг
Завтрак									
№ 5/4 картотека г. Екатеринбург	Каша манная на молоке	200	5,3	5,1	28,6	178	93,7	0,4	0,4
№ 11/10 картотека г. Екатеринбург	Чай с лимоном	200	0,1		9,2	36	2,02	0,05	0,8
№ 4/13 картотека г. Екатеринбург	Булка с	40	2,96	1,16	20,56	100	8,8	0,8	
	сыром	10	2,54	2,74		35,49	100	0,07	0,07
Завтрак итого:			10,9	9	58,36	349,49	204,52	1,32	1,27
2-й завтрак									
№ 501 Перевалов А.Я.	Сок яблочный	180	0,9		21,06	84,6	12,6	2,52	3,6
2 завтрак итого:			0,9	0	21,06	84,6	12,6	2,52	3,6
Обед:									
№ 3/1 картотека Гращенко Д.В.	Салат из белокочанной капусты	50	1,45	6	8,4	94	40	0,53	17
№ 11/2 картотека г. Екатеринбург	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,4	2,6	10,5	68	16,8		3,7
№3/3 картотека г. Екатеринбург	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	22,3	135	37,1	1,1	10,7
№ 14/8 картотека г. Екатеринбург	Котлета из мяса говядины	70	10,2	10,2	4,3	149	7,9	0,1	
№ 6/10 картотека г. Екатеринбург	Компот из кураги	200	1		33	123	50,16	6,03	0,15
№ 574 Перевалов А.Я.	Хлеб ржаной	50	3,34	0,6	23,2	107,5	21	2,34	
обед итого:			20,49	23,6	101,7	676,5	172,96	10,1	31,55
Уплотненный полдник									
№ 5/12 г.Екатеринбург	Ватрушка с творогом	65	8,5	8,1	27	212	60,4	0,7	0,1
№ 2/3 г. Екатеринбург	Картофель в молоке	150	3,4	3,9	20,2	125	64,8	1	8,9
№ 216 картотека Столбова Ю.М.	Кефир,	200	5,8	6,4	8	117	240	0,2	1,4
	снежок		5,8	6,4	9,4	117	240	0,2	2,6
№ 82 Перевалов А.Я.	Фрукты	100	0,8		22,6	92	32	4,4	20
уплотненный полдник итого :			18,5	24,8	87,2	663	637,2	6,5	33
Итого за день:			50,79	57,4	268,3	1773,6	1027,3	20,44	69,42

2 день		гр	Б	Ж	У	К	Са, мг	Fe, мг	С мг
Завтрак									
№ 5/4 картотека г. Екатеринбург	Каша пшеничная на молоке	200	6,5	6	32,5	206	97,5	0,1	0,4
№ 214 картотека г. Екатеринбург	Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135	111,8	0,1	0,5
№ 4/13 картотека г. Екатеринбург	Булка с маслом	40	2,96	1,16	20,56	100	8,8	0,8	
		5	0,65	3,62	0,04	33,05	1,2	0,01	0,03
Завтрак итого:			14,01	14,28	77,6	474,05	219,3	1,01	0,93
2-й завтрак									
№ 82 Перевалов А.Я.	Фрукты	100	0,4		11,3	46	16	2,2	10
2-й завтрак итого:			0,4	0	11,3	46	16	2,2	10
Обед:									
№ 29картотека г. Екатеринбург	Салат с припущенной морковью с яблоками	50	0,5	3,3	6	51	11,3	0,4	2,7
№ 2/2 картотека г. Екатеринбург	Борщ со сметаной	200	1,7	4,3	10,2	80	33,4	0,7	8,6
№ 43/3 картотека г. Екатеринбург	Макаронные изделия отварные	150	5,3	5	28,1	184,6	11,11	0,64	
№ 11/8 картотека г. Екатеринбург	Гуляш из мяса говядины	80	11,9	12,6	4,3	176	13,4	0,1	0,4
№ 6/10 картотека г. Екатеринбург	Компот из изюма	200	0,5		18,3	72	50,16	6,03	0,15
№ 574 Перевалов А.Я.	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	21	2,34	
обед итого :			23,3	25,8	90,1	671,1	140,37	10,21	11,85
Уплотненный полдник									
№ 17/5 картотека г. Екатеринбург	Суфле из творога	150	12,69	14,18	27,75	336	203,89	0,88	0,27
№ 215 картотека Столбова Ю.М.	Молоко кип	200	5,8	5,9	9	111	222,8	0,3	1,1
№ 471 Перевалов А.Я.	Сгущённое молоко	30	2,1	2,5	16,6	98,1	92,1	0,6	0,3
№ 576 Перевалов А.Я.	Батон	40	2,96	1,16	20,56	100	8,8	0,8	
Уплотненный полдник итого :			23,55	23,74	73,91	645,1	527,59	2,58	1,67
Итого за день:			61,26	63,82	252,91	1836,3	903,26	16	24,45

3 день		гр	Б	Ж	У	К	Са, мг	Fe, мг	С мг
Завтрак									
№ 14/4 картотека г. Екатеринбург	Каша ячневая на молоке	200	6	5,3	38,9	195	116,18	0,73	0,42
№ 212 картотека Ю.М.Столбова	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	105,9	0,1	0,5
№ 4/13 картотека г. Екатеринбург	Булка с сыром	30	2,22	0,87	15,4	75	6,6	0,6	
		10	2,54	2,74		35,49	100	0,07	0,07
Завтрак итого:			13,76	11,81	67,7	394,49	328,68	1,5	0,99
2-й завтрак									
№ 501 Перевалов А.Я.	Сок яблочный	180	0,9		21,06	84,6	12,6	2,52	3,6
2-й завтрак итого:			0,9	0	21,06	84,6	12,6	2,52	3,6
Обед:									
№20/1 картотека г. Екатеринбург	Свекла отварная с масл. раст.	50	0,7	4,1	4,5	53	16	0,6	1
№ 17/2 картотека г. Екатеринбург	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4	18,6	118	1,5	0,1	4,5
№ 8/3 картотека г. Екатеринбург	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	17,4	94	81,9	1,1	31,3
№ 5/9 картотека г. Екатеринбург	Котлета куриная	70	12,6	10,5	11,2	184,8	29,4	0,7	0,28
№ 6/10 картотека г. Екатеринбург	Компот из чернослива	200	0,7		23,7	85	17,3	0,4	50,2
№ 574 Перевалов А.Я.	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	21	2,34	
обед итого :			25,2	22,1	98,6	642,3	167,1	5,24	87,28
Уплотненный полдник									
№ 34/8 картотека г. Екаткринбург	Оладьи с печени	70	12,6	7,2	5	134	10,8	4,3	9,2
№ 4/3 картотека г. Екатеринбург	Розовое пюре (морковь)	150	2,8	4,1	19,2	118	44	1	8,2
№ 216 картотека Столбова Ю.М.	Кефир, снежок	200	5,8	6,4	8	117	240	0,2	1,4
			5,8	6,4	9,4	117	240	0,2	2,6
№ 581 ПереваловаА.Я.	Пряник	30	0,94	1,04	13,24	128,1			
№ 576 Перевалов А.Я.	Батон	40	2,96	1,16	20,56	100	8,8	0,8	
Уплотненный полдник итого:			25,1	19,9	66	597,1	303,6	6,3	18,8
Итого за день:			64,96	53,81	253,4	1718,49	811,98	15,56	110,67

4 день		гр	Б	Ж	У	К	Са, мг	Fe, мг	С мг
Завтрак									
№ 2/4 картотека г. Екатеринбург	Каша геркулес на молоке	200	7,4	7,9	32,4	219	131,8	1,3	0,5
№ 214 картотека Ю.М.Столбовой	Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135	111,8	0,1	0,5
№ 4/13 картотека г. Екатеринбург	Булка с маслом	30	2,22	0,87	0,45	75	6,6	0,6	
		5	0,65	3,63		33,05	1,2	0,01	
Завтрак итого:			14,17	15,9	57,35	462,1	251,4	2,01	1
2-й завтрак									
№ 501 Перевалов А.Я.	Фрукты	100	0,4		11,3	46	16	2,2	10
2-ой завтрак итого:			0,4	0	11,3	46	16	2,2	10
Обед:									
№ 27/1 картотека г. Екатеринбург	Салат из отварного картофеля с кукурузой	50	0,9	3,4	6,6	60	5,6	0,3	1,6
№ 6/2 картотека г. Екатеринбург	Щи со сметаной	200	1,5	2,5	7,4	53	32,8	0,5	10,8
№ 159 картотека Столбовой Ю.М.	Рис припущенный	150	3,6	4,2	38,6	225	0,46	0,15	
№ 9/7 картотека г. Столбовой Ю.М.	Котлета рыбная	70	9,6	1,4	5,6	74	41,4	0,5	0,4
№ 188 картотека Столбовой Ю.М.	Соус красный основной	50	1,1	1,5	3,8	33	1,4	0,1	0,3
№ 501Перевалов А.Я.	Сок яблочный	200	1		23,4	94	14	2,8	4
№ 574 Перевалов А.Я.	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	21	2,34	
обед итого:			21,1	13,6	108,6	646,5	116,7	6,69	17,1
Уплотненный полдник									
№ 20/8 картотека г. Екатеринбург	Тефтели мясные	70	9,9	8,5	7,4	143	26,7	1,4	0,9
№ 15/3 картотека г. Екатеринбург	Свекла тушеная	150	2,4	5,6	16,4	123	3,7	7	6,5
№ 12/10 картотека г. Екатеринбург	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,1	0,1	0,3
№ 576 Перевалов А.Я.	Батон	40	2,96	1,16	20,56	100	8,8	0,8	
уплотненный полдник итого:			16,66	16,66	55,56	427	92,3	9,3	7,7
Итого за день:			52,33	46,16	232,81	1582	476,4	20,2	35,8

5 день		гр	Б	Ж	У	К	Са, мг	Fe, мг	С мг
Завтрак									
№ 15/4 картотека г. Екатеринбург	Каша пшеничная на молоке	200	6,5	6	32,5	206	97,5	1	0,4
№ 214 картотека Ю.М.Столбова	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	111,76	1,1	0,52
№ 4/13 картотека г. Екатеринбург	Булка с сыром	35	2,59	1,01	18	87,5	7,7	0,7	
		10	2,54	2,74		35,49	100	0,07	0,07
Завтрак итого:			13,03	11,15	61,70	389,99	316,96	2,87	0,99
2-й завтрак									
№ 82 Перевалов А.Я.	Фрукты	100	0,4		11,3	46	16	2,2	10
2-й завтрак итого:			0,4	0	11,3	46	16	2,2	10
Обед:									
№ 19 картотека Ю.М. Столбова	Салат картофельный с огурцами сол. с рас.маслом	50	0,7	3,4	5,5	54	10,5	0,4	2,4
№ 5/2 картотека г. Екатеринбург	Свекольник со сметаной	200	1,7	4,4	11,7	93	31,74	1,07	5,45
№ 3/3 картотека г. Екатеринбург	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	22,3	135	37,1	1,1	10,7
№ 138 картотека М.Ю. Столбовой	Биточки из мяса говядины	70	10	9,7	4,5	146	7,2	1,3	
№ 6/10 картотека г. Екатеринбург	Компот из яблок и кураги	200	0,3		19,3	71	7,4	0,2	50,1
№ 574 Перевалов А.Я.	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	21	2,34	
обед итого :			19,20	22,30	86,50	606,50	114,94	6,41	68,65
Уплотненный полдник									
№ 112 картотека Ю.М. Столбовой	Омлет натуральный	105	9,8	13,1	1,7	164	68,95	1,7	0,14
№ 1/1 картотека г. Екатеринбург	Зеленый горошек	50	3,6	2,9	5	53	17,3	0,6	8,9
№ 215 картотека Столбова Ю.М.	Молоко кип	200	5,8	5,9	9	111	222,8	0,3	1,1
№ 576 Перевалов А.Я.	Батон	35	2,59	1,01	18	87,5	7,7	0,7	
уплотненный полдник итого :			21,79	22,91	33,70	415,50	316,75	3,30	10,14
Итого за день:			54,42	56,36	193,20	1457,99	764,65	14,78	89,78

6 день		гр	Б	Ж	У	К	Са, мг	Fe, мг	С мг
Завтрак									
№ 43-2/3 картотека г.Екатеринбург	Макароны с сыром	180	8,8	6,9	38,4	247	113,4	0,9	
№ 212 картотека Ю.М. Столбовой	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	105,9	0,1	0,5
№ 4/13 картотека г. Екатеринбург	Булка с маслом	35	2,59	1,01	18	87,5	7,7	0,7	
		5	0,65	3,62	0,04	33,05	1,2	0,01	0,03
Завтрак итого:			15,04	14,43	69,84	456,55	228,2	1,71	0,53
2-й завтрак									
№ 501 Перевалов А.Я.	Сок яблочный	180	0,9		21,06	84,6	12,6	2,52	3,6
2-й завтрак итого:			0,9	0	21,06	84,6	12,6	2,52	3,6
Обед:									
№ 1/6 картотека г. Екатеринбург	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	1		
№ 31/2 картотека г. Екатеринбург	Суп крестьянский со сметаной	200	1,8	4,4	11,7	88	25,7	0,5	6,4
№ 3/3, 8/3 картотека г. Екатеринбург	Сложный гарнир (капуста + картофель)	75/75	3,3	3,5	19,8	114	59,6	1,2	21
№11/7картотека г. Екатеринбург	Тефтели рыбные в соусе	80	6,8	3,7	6,9	87	27,8	0,4	0,4
№ 194 картотека г. Екатеринбург	Компот из яблок	200	0,1		17,9	68	1	1,6	0,6
№ 574Перевалов	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	21	2,34	
обед итого :			20,5	16,8	79,8	527,5	136,1	6,04	28,4
Уплотненный полдник									
№ 21/3 картотека г. Екатеринбург	Котлеты картофельные	150	4,4	5,6	30,2	183	21,9	1,5	12,5
№1/11картотека г. Екатеринбург	Соус молочный	50	1	2,9	3,4	43	31,3	0,1	0,1
№ 216 картотека Столбова Ю.М.	Кефир, снежок	200	5,8	6,4	8	117	240	0,2	1,4
			5,8	6,4	9,4	117	240	0,2	2,6
№ 580 Перевалов А.Я.	Вафля	20	0,64	0,56	12,76	68,4			
№ 576 Перевалов А.Я.	Батон	35	2,59	1,01	18	87,5	7,7	0,7	
Итого уплотненный полдник:			14,43	16,47	72,36	498,9	300,9	2,5	14
Итого за день:			50,87	47,70	243,06	1567,55	677,80	12,77	46,53

7 день		гр	Б	Ж	У	К	Са, мг	Fe, мг	С мг
Завтрак									
№ 6/4 картотека г. Екатеринбург	Каша геркулес на молоке	200	7,4	7,9	32,4	219	131,8	1,2	0,5
№ 12/10 картотека г. Екатеринбург	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	111,76	1,1	0,52
№ 4/13 картотека г. Екатеринбург	Булка с сыром	40	2,96	1,16	20,56	100	8,8	0,8	
			0,65	2,74		33,05	100	0,01	0,03
Завтрак итого:			12,41	13,2	64,16	413,05	352,36	3,11	1,05
2-й завтрак									
№ 82 ПереваловаА.Я.	Фрукты	100	0,4		11,3	46	16	2,2	10
2-й завтрак итого:			0,4	0	11,3	46	16	2,2	10
Обед:									
№ 27/7 картотека г. Екатеринбург	Салат из капусты св. кукурузой и луком с р. м	50	0,9	4,2	6,8	67	14,8	0,4	4,1
№ 19/2 картотека г. Екатеринбург	Суп картофельный с рыбой	200	7,2	4,1	14,4	119	27,4	1	7
№ 157 СтолбоваЮ.М.	Рассыпчатая греча	150	8,6	6,8	37,8	137	23,81	4,25	0,9
№ 180 СтолбоваЮ.М.	Соус красный основной	30	0,7	0,9	2,3	19,5	1,4	0,1	0,3
№ 13/8 г. Екатеринбург	Бифштекс натуральный	70	15,6	15,2	0,3	201	17,4	2,3	0,1
№ 6/10 картотека г. Екатеринбург	Компот из изюма	200	0,5		19,9	72	14,5	0,3	50,2
№ 574 ПереваловаА.Я.	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	21	2,34	
обед итого:			36,9	31,8	104,7	723	120,31	10,69	62,6
Уплотненный полдник									
№ 6/5 г. Екатеринбург	Суфле из творога	150	22,1	18,2	20,9	336	203,8	0,9	0,3
№ 471 ПереваловаА.Я.	Сгущенное молоко	30	2,1	2,5	16,6	98,1	92,1	0,6	0,3
№ 215 СтолбоваЮ.М.	Молоко кип	200	5,8	5,9	9	111	222,8	0,3	1,1
№ 576 ПереваловаА.Я.	Батон	40	2,96	1,16	20,56	100	8,8	0,8	
Итого уплотненный полдник:			32,96	27,76	67,06	645,1	527,5	2,6	1,7
Итого за день:			82,67	72,76	247,2	1827,15	1016,17	18,6	75,35

8 день		гр	Б	Ж	У	К	Са, мг	Fe, мг	С мг
Завтрак									
№ 14/4 картотека г. Екатеринбург	Каша ячневая на молоке	200	6,5	6	32,5	206	97,5	1	0,4
№ 214 картотека Ю.М.Столбовой	Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135	111,8	1,1	0,5
№ 4/13 картотека г. Екатеринбург	Булка с сыром	30	2,22	0,87	15,4	75	6,6	0,6	
		10	2,54	2,74		35,49	100	0,07	
Завтрак итого:			15,16	13,11	72,4	451,49	315,9	2,77	0,9
2-й завтрак									
№ 82 Перевалов	Фрукты	100	0,4		11,3	46	16	2,2	10
2-й завтрак итого:			0,4	0	11,3	46	16	2,2	10
Обед:									
№ 20/1 картотека г.Екатеринбург	Салат из отварной свеклы с огурцом сол. с м.р.	50	0,6	4,1	3,8	51	14,9	0,5	1,2
№ 18/2 картотека г. Екатеринбург	Суп картоф.с макарон. изделиями	200	1,7	1,1	12,2	63	8,5	0,4	2,4
№ 4/9 картотека г. Екатеринбург	плов из мяса кур	200	19,1	17,5	34,9	368	23,2	1,9	1,5
№ 6/10 картотека г. Екатеринбург	Компот из кураги	200	0,5		19,9	72	14,5	0,3	50,2
№ 574 Перевалов А.Я.	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,6	21	2,34	
Обед итого :			25,3	23,3	94	661,6	82,1	5,44	55,3
Полдник:									
№ 11/10 г. Екатеринбург	Чай с лимоном	200	0,1		9,3	36	2		0,8
№ 581Перевалов	Пряник	35	0,96	0,5	18,87	128,1			
полдник итого:			1,06	0,5	28,17	164,1	2	0	0,8
Ужин:									
№ 146 картотека Ю.М.Столбова	Запеканка картофель.с печенью	150	16	9	29,3	266,5	20,4	7,7	3,28
№ 1/11 картотека г. Екатеринбург	Соус молочный	50	1	2,9	3,4	43	31,3	0,1	0,1
№ 12/10 г. Екатеринбург	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,1	0,1	0,3
№ 576 Перевалов	Батон	35	2,59	1,01	18	87,5	5,5	72,84	0,05
ужин итого:			20,99	14,31	61,9	458	110,3	80,74	3,73
Итого за день:			62,91	51,22	267,77	1781,2	526,3	91,15	70,73

9 день		гр	Б	Ж	У	К	Са, мг	Fe, мг	С мг
Завтрак									
№ 11/4 картотека г. Екатеринбург	Каша пшеничная на молоке	200	6,5	6	32,5	206	97,5	0,1	0,4
№ 212 картотека Столбовой	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	105,9	0,1	0,5
№ 4/13 Екатеринбург	Булка с маслом	40	2,96	1,16	20,56	100	8,8	0,8	
		5	0,13	3,62	0,04	33,05	1,2	0,01	
Завтрак итого:			12,59	13,68	66,5	428,05	213,4	1,01	0,9
2-й завтрак									
№ 501 Перевалов	Сок яблочный	180	0,9		21,06	84,6	12,6	2,52	3,6
2-й завтрак итого:			0,9	0	21,06	84,6	12,6	2,52	3,6
Обед:									
№ 27/1 картотека г. Екатеринбург	Салат из отварного картоф.с кукур. и р.м	50	0,9	3,4	6,7	60	5,6	0,3	1,6
№ 2/2 картотека г. Екатеринбург	Борщ со сметаной	200	1,7	4,3	10,2	80	33,4	0,7	8,6
№ 35/8 картотека г. Екатеринбург	Суфле из печени	80	16,1	5,5	2,3	123	36,8	4,6	3,5
№ 3/3 Екатеринбург	Картофель попоре	150	3,1	4,2	22,3	135	37,1	1,1	10,7
№ 5/10 картотека г. Екатеринбург	Компот из чернослива и изюма	200	0,7		23,7	85	17,3	0,4	50,2
№ 574 Перевалов	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	21	2,34	
Обед итого:			25,9	18	88,4	590,5	151,2	9,44	74,6
Уплотненный полдник									
№ 31/8 картотека г. Екатеринбург	Голубцы с мясом говядины ленивые	150	9,5	10,4	10,4	167	43,8	1,4	2,5
№ 1/11 картотека г. Екатеринбург	Соус молочный	50	1	2,9	3,4	43	31,3	0,1	0,1
№ 216 Столбова	Кефир, снежок	200	5,8	6,4	8	117	240	0,2	1,4
			5,8	6,4	9,4	117	240	0,2	2,6
№ 576 Перевалов	Батон	40	2,96	1,16	20,56	100	8,8	0,8	
Уплотненный полдник итого:			19,26	20,86	42,36	427	323,9	2,5	4
Итого за день:			58,65	52,54	218,32	1530,15	701,1	15,47	83,1

10 день		гр	Б	Ж	У	К	Са, мг	Fe, мг	С мг
Завтрак									
№ 15/4 картотека г. Екатеринбург	Каша пшеничная на молоке	200	6,5	6	32,5	206	97,5	1	0,4
№ 214 картотека Столбовой	Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135	111,8	0,1	0,5
№ 4/13 картотека г. Екатеринбург	Булка с сыром	35	2,59	1,01	18	87,5	7,7	0,7	
		10	0,65	2,74		33,05	100	0,01	0,03
Завтрак итого:			13,64	13,25	75	461,55	317	1,81	0,93
2-й завтрак									
№ 82 Перевалов А.Я.	Фрукты печенье	100	0,4		11,3	46	16	2,2	10
2-ой завтрак итого:			0,4	0	11,3	46	16	2,2	10
Обед:									
№13/1 картотека г. Екатеринбург	Салат из капусты с яблоками и р.м	50	0,5	3,3	6	53	14,9	0,4	12
№ 11/2 картотека г. Екатеринбург	Рассольник со сметаной	200	1,8	4,5	13,9	99	22,3	0,7	5,4
№ 14/8 г. Екатеринбург	Котлета из мяса говядины	70	10	9,7	4,5	146	7,2	1,3	
№ 389 Перевалов А.Я.	Пюре из гороха с маслом	130	13,9	3,1	25,1	185,1	57,7	4,36	
№ 11/10 г. Екатеринбург	Чай с лимоном	200	0,1		9,3	36	2	0,1	0,8
№ 574 Перевалов	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	21	2,34	
Обед итого:			29,7	21,2	82	626,6	125,1	9,2	18,2
Уплотненный полдник									
№18/3 г. Екатеринбург	Рагу из овощей	150	2,3	3,7	16	97	34,2	0,9	10,6
№ 12/10 картотека г. Екатеринбург	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	111,76	1,1	0,52
№581 Перевалов	Пряник	35	0,94	1,04	13,24	128,1			
№ 231 Столбова	Ватрушка с повидлом	60	4,4	5,6	31,7	190	25,1	0,9	0,4
Уплотненный полдник итого:			9,04	11,74	72,14	476,1	171,06	2,9	11,52
Итого за день:			52,78	46,19	240,4	1610,3	629,16	16,11	40,65