

Утверждено:
приказом МБДОУ «Д/с «Санаторный»
от 16.01.2018 №10

*Примерное цикличное
10-ти дневное меню
для организации питания детей
МБДОУ "Д/с "Санаторный"
сезон: Осень-зима, возраст 2-3 года*

1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		
Завтрак							
№189 Санкт-Петербург 2008	Каша манная жидкая	150	4,47	6,03	20,11	152,5	0,97
№ 2 Санкт-Петербург 2008	Бутерброд с джемом	25	0,75	2,68	13,7	82,17	4,98
№433 Санкт-Петербург 2008	Какао с молоком	180	2,61	2,25	22,32	120,6	0,9
	Итого за завтрак :	355	7,83	10,96	56,13	355,27	6,85
Второй завтрак							
Санкт-Петербург 2008	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15
	Итого за 2 завтрак :	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15
Обед							
№94 Санкт-Петербург 2008	Суп крестьянский с крупой	140	1,85	2,81	6,94	59,92	5,6
№307 Санкт-Петербург 2008	Птица отварная	30	8,46	2,16	0,24	54,6	5,4
№211 Санкт-Петербург 2008	Макароны, запеченные с сыром	70	3,7	6,1	16,2	135,7	0
№30 Санкт-Петербург 2008	Салат "Степной" из разных овощей	50	1,79	5,08	3,88	68,23	3,98
Санкт-Петербург 2008	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0
№402 Санкт-Петербург 2008	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	0	0	23,3	92,9	0
	Итого за обед :	525	18,1	16,45	65,36	482,75	14,98
Полдник							
Санкт-Петербург 2008	Йогурт фруктовый	200	4	3	6	96	1,4
Санкт-Петербург 2008	Пряники	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0

	Итого за полдник :	230,000	5,800	4,400	28,500	205,800	1,400
Ужин							
№236 Санкт-Петербург 2008	Рыба, запеченная с яйцом	120	18,71	10,68	19,62	249,23	10,76
Санкт-Петербург 2008	Огурец соленый	50	0,4	0,1	0,9	6,5	2,5
Санкт-Петербург 2008	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0
№429 Санкт-Петербург 2008	Чай-заварка	200	0,8	0	1,6	9,6	0,2
	Итого за ужин :	400	21,91	11,08	34,82	326,53	13,46
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,240	43,490	199,510	1440,850	51,690

2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
		Брутто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		
Завтрак							
№189 Санкт-Петербург 2008	Каша пшеничная жидкая	150	5,42	6,68	23,61	177,05	0,97
№ 1 Санкт-Петербург 2008	Бутерброд с маслом	25	1,1	8,37	7,47	109,56	0
№ 431 Санкт-Петербург 2008	Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,1	15,2	62	3
	Итого за завтрак :	382	6,82	15,15	46,28	348,61	3,97
Второй завтрак							
№ 442 Санкт-Петербург 2009	Сок абрикосовый	130	0,7	0	16,5	71,5	5,2
	Итого за 2 завтрак :	130	0,7	0	16,5	71,5	5,2
Обед							
№90 Санкт-Петербург 2008	Рассольник домашний	120	1,39	2,02	6,67	50,4	3,84

№241 Санкт-Петербург 2008	Котлеты рыбные любительские	50	8,2	3,3	3	75	1
№209 Санкт-Петербург 2008	Макаронные изделия отварные	75	2,7	2,31	15,37	93,49	0
№ 48 Санкт-Петербург 2008	Салат из свеклы с сыром и чесноком	30	1,41	5,85	2,1	67,2	1,8
Санкт-Петербург 2008	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0
№440 Санкт-Петербург 2008	Напиток из кураги	200	1	0	28,2	119	1
	Итого за обед :	510	17	13,78	70,14	476,49	7,64
Полдник							
№433 Санкт-Петербург 2008	Молоко кипяченое	180	4,88	4,24	8,08	90,4	2,4
№219 Санкт-Петербург 2008	Сырники из творога	40	7,44	5,43	4,66	97,28	0
	Итого за полдник :	220,000	12,320	9,670	12,740	187,680	2,400
Ужин							
№260 Санкт-Петербург 2008	Азу	100	8,9	10	8,85	161	3,5
№20 Санкт-Петербург 2008	Салат из соленых огурцов с луком	90	2,43	4,59	2,34	60,3	5,4
Санкт-Петербург 2008	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0
№ 430 Санкт-Петербург 2008	Чай с вареньем	180	0,3	0	11,2	44,3	0,2
	Итого за ужин :	400	13,63	14,89	35,09	326,8	9,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,470	53,490	180,750	1411,080	28,310

3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
		Брутто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		
Завтрак							

№187 Санкт-Петербург 2008	Каша "Янтарная"	150	5,04	7,32	28,08	199,2	1,2
№3 Санкт-Петербург 2008	Бутерброд с сыром	20	2,57	4,96	4,22	74,67	0
№430 Санкт-Петербург 2008	Чай с сахаром	220	0,22	0,11	16,5	66	0
	Итого за завтрак :	390	7,83	12,39	48,8	339,87	1,2
Второй завтрак							
Санкт-Петербург 2008	Банан	75	1,1	0	15,8	72	7,5
	Итого за 2 завтрак :	75	1,1	0	15,8	72	7,5
Обед							
№75 Санкт-Петербург 2008	Борщ	160	1,73	2,62	5,68	52,99	7,02
№259 Санкт-Петербург 2008	Гуляш	20	6,08	5,36	0,36	74,400	0,4
№360 Санкт-Петербург 2008	Соус белый основной	20	0,2	0,6	0,4	0,16	0
№125 Санкт-Петербург 2008	Картофельное пюре с морковью	90	1,731	3,3	11,77	84,6	5,5
№51 Санкт-Петербург 2008	Винегрет овощной	30	0,42	3,03	1,98	36,9	4,5
Санкт-Петербург 2008	Хлеб пшеничный	30	1,97	0,26	12,7	61,2	0
№401 Санкт-Петербург 2008	Компот из изюма с витамином "С"	200	0,3	0,1	32,9	133,8	0
	Итого за обед :	550	12,431	15,27	65,79	444,05	17,42
Полдник							
№435 Санкт-Петербург 2008	Ряженка	200	6	2	8,4	80	1
№ 427 Санкт-Петербург 2008	Шарлотка с яблоками	40	1,6	2,44	17,72	99,17	0
	Итого за полдник :	240,000	7,600	4,440	26,120	179,170	1,000
Ужин							
№141 Санкт-Петербург 2008	Рагу из овощей	100	1,73	6,58	6,19	91,36	6,9

№371 Санкт-Петербург 2008	Соус сметанный	29	0,41	1,16	1,86	19,72	0
№43 Санкт-Петербург 2008	Салат картофельный	50	1,4	13,4	10,4	68,5	13,1
Санкт-Петербург 2008	Хлеб ржаной	25	1,7	0,24	10,6	51	0
Санкт-Петербург 2008	Чай с молоком	200	3	2,4	21,2	119	0
	Итого за ужин :	404	8,24	23,78	50,25	349,58	20
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			37,201	55,880	206,760	1384,670	47,120

4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
		Брутто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		
Завтрак							
№190 Санкт-Петербург 2008	Каша "Дружба"	180	5,57	8,98	24,06	201,14	1,79
№11 Санкт-Петербург 2008	Бутерброд горячий с сыром	20	2,5	3,74	4,71	62,46	0
№432 Санкт-Петербург 2008	Кофейный напиток	150	1,13	0,98	16,84	80,45	0,75
	Итого за завтрак :	350	9,2	13,7	45,61	344,05	2,54
Второй завтрак							
Санкт-Петербург 2008	Груша	80	0,3	0,2	8,2	37,6	4
Санкт-Петербург 2009	Сок фруктовый	60	0,3	0	7,65	33	2,4
	Итого за 2 завтрак :	140	0,6	0,2	15,85	70,6	6,4
Обед							
№ 83 Санкт-Петербург 2008	Щи	120	1,39	1,97	2,49	33,14	9,6
№283 Санкт-Петербург 2008	Тефтели (1-й вариант)	40	8,9	10,4	6,6	104,52	1

№364 Санкт-Петербург 2008	Соус томатный	20	0,36	1,36	1,44	24,34	0,4
№123 Санкт-Петербург 2008	Картофель отварной	80	1,54	2,49	12,46	78,44	11,13
№50 Санкт-Петербург 2008	Салат "Свеколка"	30	2,4	3,03	4,56	55,2	2,1
Санкт-Петербург 2008	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0
Санкт-Петербург 2008	Кисель из яблок	200	0,1	0,1	27,4	110,8	0,8
	Итого за обед :	525	16,99	19,65	69,75	477,84	25,03
Полдник							
Санкт-Петербург 2008	Биокефир	200	6,8	5	11	122	1,4
№ 471 Санкт-Петербург 2008	Булочка "Веснушка"	30	2,16	1,8	16,32	91,2	0
	Итого за полдник :	230	8,96	6,8	27,32	213,2	1,4
Ужин							
№311 Санкт-Петербург 2008	Плов из птицы	105	12,53	9,59	19,39	214,2	7,7
Санкт-Петербург 2008	Горошек зеленый отварной	50	1,6	0,1	3,2	19,4	2
Санкт-Петербург 2008	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0
Санкт-Петербург 2008	Чай с лимоном	205	0,3	0	13,3	54,8	0,9
	Итого за ужин :	390	16,43	9,99	48,59	349,6	10,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,180	50,340	207,120	1455,290	45,970

5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
		Брутто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		
Завтрак							

№184 Санкт-Петербург 2008	Каша гречневая вязкая	180	6,4	6,68	25,32	230,59	0,95
№2 Санкт-Петербург 2008	Бутерброд с джемом	30	0,9	3,23	16,5	99	6
№429 Санкт-Петербург 2008	Чай-заварка	200	0,8	0	1,6	9,6	0,2
	Итого за завтрак :	410	8,1	9,91	43,42	339,19	7,15
Второй завтрак							
Санкт-Петербург 2008	Апельсин	170	1,5	0,3	13,4	71	99
	Итого за 2 завтрак :	170	1,5	0,3	13,4	71	99
Обед							
№ 101 Санкт-Петербург 2008	Суп с макаронными изделиями и картофелем	140	2,73	1,96	13,3	81,9	4,2
№ 254 Санкт-Петербург 2008	Сосиски отварные	40	4,48	9,76	0,16	106,4	0
№ 131 Санкт-Петербург 2008	Капуста тушеная	70	1,79	2,9	50,4	53,76	12,32
№30 Санкт-Петербург 2008	Салат "Степной" из разных овощей	50	1,79	5,08	3,88	68,23	3,98
Санкт-Петербург 2008	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0
№402 Санкт-Петербург 2008	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	0	0	23,3	92,9	0
	Итого за обед :	535	13,09	20	105,84	474,59	20,5
Полдник							
Санкт-Петербург 2008	Йогурт фруктовый	200	4	3	6	96	1,4
№ 479 Санкт-Петербург 2008	Булочка "Творожная"	50	4,5	2,5	17,3	108,9	0
	Итого за полдник :	250	8,5	5,5	23,3	204,9	1,4
Ужин							
№156 Санкт-Петербург 2008	Морковная запеканка	120	3,48	2,4	22,92	156	2,4
№ 44 Санкт-Петербург 2008	Салат картофельный с яблоками	50	0,6	7,6	4,3	88,5	0

Санкт-Петербург 2008	Хлеб ржаной	23	1,53	0,23	9,74	46,92	0
№ 431 Санкт-Петербург 2008	Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,1	15,2	62	3
	Итого за ужин :	400,000	5,913	10,330	52,157	353,420	5,400
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			37,1033	46,04	238,12	1443,1	133,45

6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
		Брутто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		
Завтрак							
№189 Санкт-Петербург 2008	Каша овсяная «Геркулес» жидкая	150	4,9	7,21	18,17	156,71	0,97
№74 Санкт-Петербург 2008	Гренки с сыром	10	1,5	1,7	5,6	44	0
№433 Санкт-Петербург 2008	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	1
	Итого за завтрак :	360	9,3	11,41	48,57	334,71	1,97
Второй завтрак							
Санкт-Петербург 2008	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15
	Итого за 2 завтрак :	80	0,6	0,6	14,7	70,5	15
Обед							
№ 99 Санкт-Петербург 2008	Суп картофельный с бобовыми	140	3,58	2,52	10,42	78,96	3,36
№319 Санкт-Петербург 2008	Кнели из кур (паровые)	30	6,68	3,38	1,88	64,5	0,75
№209 Санкт-Петербург 2008	Макаронные изделия отварные	75	2,7	2,31	15,37	93,49	0
№ 48 Санкт-Петербург 2008	Салат из свеклы с сыром и чесноком	30	1,41	5,85	2,1	67,2	1,8
Санкт-Петербург 2008	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0

№441 Санкт-Петербург 2008	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	200
	Итого за обед :	510	17,37	14,66	68,97	478,55	205,91
Полдник							
№ 435 Санкт-Петербург 2008	Кефир	200	6	0,2	8	62	2
№ 467 Санкт-Петербург 2008	Булочка домашняя	40	2,64	4,96	22,32	144	0
	Итого за полдник :	240	8,64	5,16	30,32	206	2
Ужин							
№299 Санкт-Петербург 2008	Запеканка картофельная с мясом	90	7,8	10,57	14,76	185,24	8,69
№20 Санкт-Петербург 2008	Салат из соленых огурцов с луком	70	1,9	3,58	1,83	47,03	4,21
Санкт-Петербург 2008	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0
№ 430 Санкт-Петербург 2008	Чай с вареньем	220	0,36	0	13,68	54,12	0,22
	Итого за ужин :	410,000	12,060	14,450	42,970	347,590	13,120
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,970	46,280	205,530	1437,350	238,000

7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
		Брутто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		
Завтрак							
№189 Санкт-Петербург 2008	Каша рисовая жидкая	180	4,52	7,31	25,05	184,43	1,16
№ 1 Санкт-Петербург 2008	Бутерброд с маслом	20	0,88	6,7	5,98	87,65	0
№432 Санкт-Петербург 2008	Кофейный напиток	150	1,13	0,98	16,84	80,45	0,75
	Итого за завтрак :	350	6,53	14,99	47,87	352,53	1,91

Второй завтрак							
№ 442 Санкт-Петербург 2009	Сок абрикосовый	130	0,7	0	16,5	71,5	5,2
	Итого за 2 завтрак :	130	0,7	0	16,5	71,5	5,2
Обед							
№ 79 Санкт-Петербург 2008	Борщ с фасолью и картофелем	150	2,76	2,58	9,06	70,8	4,2
№256 Санкт-Петербург 2008	Печень по-строгановски	30	7,79	5,04	2,39	85,57	7,8
№371 Санкт-Петербург 2008	Соус сметанный	18	0,25	0,72	1,15	12,23	0
№123 Санкт-Петербург 2008	Картофель отварной	80	1,54	2,49	12,46	78,44	11,13
№60 Санкт-Петербург 2008	Сельдь с луком	30	4,26	4,26	0,96	59,4	1,2
Санкт-Петербург 2008	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0
№439 Санкт-Петербург 2008	Напиток из варенья	200	0,1	0	26,8	108	2
	Итого за обед :	543	19	15,39	67,62	485,84	26,33
Полдник							
№435 Санкт-Петербург 2008	Ряженка	200	6	2	8,4	80	1
Санкт-Петербург 2008	Пряники	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0
	Итого за полдник :	230	7,8	3,4	30,9	189,8	1
Ужин							
№235 Санкт-Петербург 2008	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	110	7,79	5,12	6,54	103,38	4,41
№360 Санкт-Петербург 2008	Соус белый основной	33	0,33	0,99	1,46	21,3	0
№43 Санкт-Петербург 2008	Салат картофельный	50	1,4	13,4	10,4	68,5	13,1
Санкт-Петербург 2008	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0
Санкт-Петербург 2008	Чай с лимоном	205	0,3	0	13,3	54,8	0,9

	Итого за ужин :	428,000	11,820	19,810	44,400	309,180	18,410
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,850	53,590	207,290	1408,850	52,850

8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
		Брутто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		
Завтрак							
№189 Санкт-Петербург 2008	Каша пшеничная жидкая	160	5,79	6,61	25,62	184,96	1,03
№2 Санкт-Петербург 2008	Бутерброд с джемом	30	0,9	3,21	16,44	98,61	5,97
№431 Санкт-Петербург 2008	Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,1	15,2	62	3
	Итого за завтрак :	397	6,99	9,92	57,26	345,57	10
Второй завтрак							
Санкт-Петербург 2008	Банан	75	1,1	0	15,8	72	7,5
	Итого за 2 завтрак :	75	1,1	0	15,8	72	7,5
Обед							
№88 Санкт-Петербург 2008	Щи из квашеной капусты с картофелем	160	1,8	2,69	4,49	49,34	8,33
№239 Санкт-Петербург 2008	Котлеты или биточки рыбные	25	3,93	3,78	3,74	64,74	0
№125 Санкт-Петербург 2008	Картофельное пюре с морковью	90	1,731	3,3	11,77	84,6	5,5
№50 Санкт-Петербург 2008	Салат "Свеколка"	40	3,2	4,04	6,08	73,6	2,8
Санкт-Петербург 2008	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0
№401 Санкт-Петербург 2008	Компот из кураги с витамином "С"	200	0	0	23,3	92,9	0
	Итого за обед :	550,000	12,961	14,110	64,180	436,580	16,630

Полдник							
Санкт-Петербург 2008	Биокефир	200	6,8	5	11	122	1,4
№219 Санкт-Петербург 2008	Сырники из творога	30	5,55	4,05	3,48	72,6	0
	Итого за полдник :	230	12,35	9,05	14,48	194,6	1,4
Ужин							
№158 Санкт-Петербург 2008	Запеканка овощная	120	4,09	6,98	17,58	149,3	12,04
Санкт-Петербург 2008	Огурец соленый	50	0,4	0,1	0,9	6,5	2,5
Санкт-Петербург 2008	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0
Санкт-Петербург 2008	Чай с молоком	200	3	2,4	21,22	119	0,6
	Итого за ужин :	400,000	9,490	9,780	52,400	336,000	15,140
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42,891	42,860	204,120	1384,750	50,670

9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
		Брутто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		
Завтрак							
№328 Санкт-Петербург 2008	Каша вязкая "Артековская"	130	5,4	6,3	31	203,2	0
№3 Санкт-Петербург 2008	Бутерброд с сыром	20	2,57	4,96	4,22	74,67	0
№430 Санкт-Петербург 2008	Чай с сахаром	220	0,22	0,11	16,5	66	0
	Итого за завтрак :	370	8,19	11,37	51,72	343,87	0
Второй завтрак							
Санкт-Петербург 2008	Груша	80	0,3	0,2	8,2	37,6	4

Санкт-Петербург 2009	Сок фруктовый	60	0,3	0	7,65	33	2,4
	Итого за 2 завтрак :	140	0,6	0,2	15,85	70,6	6,4
Обед							
№89 Санкт-Петербург 2008	Рассольник	120	1,39	2,01	6,67	50,4	3,8
№317 Санкт-Петербург 2008	Зразы из кур с омлетом и овощами	25	3,99	3,02	2,44	53,340	4,2
№181 Санкт-Петербург 2008	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,6	3,7	20,7	134,2	0
№ 51 Санкт-Петербург 2008	Винегрет овощной	50	0,7	5,05	3,3	61,5	7,5
Санкт-Петербург 2008	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0
Санкт-Петербург 2008	Кисель из яблок	200	0,1	0,1	27,4	110,8	0,8
	Итого за обед :	510,000	13,080	14,180	75,310	481,640	16,300
Полдник							
№433 Санкт-Петербург 2008	Молоко кипяченое	160	4,89	4,25	8,09	90,51	2,4
№ 479 Санкт-Петербург 2008	Булочка "Творожная"	50	4,5	2,5	17,3	108,9	0
	Итого за полдник :	210,000	9,390	6,750	25,390	199,410	2,400
Ужин							
№258 Санкт-Петербург 2008	Жаркое по-домашнему	150	16,9	16,1	13,4	266	5
Санкт-Петербург 2008	Морковь тертая	20	0,2	0	1,5	10,8	0,8
Санкт-Петербург 2008	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0
№429 Санкт-Петербург 2008	Чай-заварка	200	0,8	0	1,6	9,6	0,2
	Итого за ужин :	400,000	19,900	16,400	29,200	347,600	6,000
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,190	37,640	162,250	1165,250	31,100

10 день							
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
		Брутто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		
Завтрак							
№ 184 Санкт-Петербург 2008	Каша ячневая вязкая	180	6,34	7,39	31,57	220,6	1,18
№11 Санкт-Петербург 2008	Бутерброд горячий с сыром	20	2,5	3,74	4,71	62,46	0
№ 430 Санкт-Петербург 2008	Чай с вареньем	180	0,3	0	11,2	44,3	0,2
	Итого за завтрак :	380	9,14	11,13	47,48	327,36	1,38
Второй завтрак							
Санкт-Петербург 2008	Апельсин	170	1,5	0,3	13,4	71	99
	Итого за 2 завтрак :	170	1,5	0,3	13,4	71	99
Обед							
№ 97 Санкт-Петербург 2008	Суп картофельный с мясными фрикадельками	120	4,28	2,5	8,38	73,68	5,3
№306 Санкт-Петербург 2008	Голубцы ленивые	40	4,04	4,44	2,48	67,2	6
№181 Санкт-Петербург 2008	Каша перловая рассыпчатая	70	2,12	2,4	15	90,05	0
№20 Санкт-Петербург 2008	Салат из соленых огурцов с луком	50	1,35	2,55	1,3	33,5	3
Санкт-Петербург 2008	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0
№402 Санкт-Петербург 2008	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	0	0	23,3	92,9	0
	Итого за обед :	515	14,090	12,190	65,260	428,730	14,300
Полдник							
№ 435 Санкт-Петербург 2008	Кефир с сахаром	200	6,66	0,22	8,88	68,82	2,22
№ 427 Санкт-Петербург 2008	Шарлотка с яблоками	40	1,6	2,44	17,72	99,17	0

	Итого за полдник :	240	8,26	2,66	26,6	167,99	2,22
Ужин							
№134 Санкт-Петербург 2008	Картофель и овощи, тушеные в соусе	100	2,54	2,93	13,24	115,25	6,93
№ 371 Санкт-Петербург 2008	Соус сметанный	23	2,22	6,01	1,47	15,65	0
Санкт-Петербург 2008	Горошек зеленый отварной	50	1,6	0,1	3,2	19,4	2
Санкт-Петербург 2008	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0
№433 Санкт-Петербург 2008	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	1
	Итого за ужин :	403,000	11,260	11,840	55,410	345,500	9,930
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,250	38,120	208,150	1340,580	126,830
ИТОГО за весь период:			455,345	467,730	2019,597	13871,770	805,990
Среднее значение за период			45,535	46,773	201,960	1387,177	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13,130	30,346	58,236		