

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий Остаповским МДОУ

Гогина Е.П. 
« 01 » « 02 » 2024 год

**ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ С 1,5-8 ЛЕТ
(осеннее – зимний период)**

Составители: заведующий; медсестра

Литература: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» СанПиН 2.3/2.4.3590-20-утверждены Постановлением Главного санитарного врача РФ от 27.10.2020 г. № 32

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2016 год

«Организация рационального питания детей в ДОУ» Сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А. – Воронеж, 2014.

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛЯ

Наименование блюда	Выход		Младшая группа						Старшая группа						№ рецептуры							
	1,5-3лет	3-8лет	белки	жиры	углеводы	калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe	белки	жиры	углеводы		калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак																						
Каша манная	150	200	6,23	8,9	25,67	206,3						6,23	8,9	25,67	206,3							75
Кофейный напиток с молоком	90	180	3,9	4,5	21,6	138,0	0,16	0,2	8	160	2	3,9	4,5	21,6	138,0	0,18	0,22	9	160	2	395	
Бутерброд с маслом сливочным	205	309	6,21	11,7	15,99	204,28						6,21	11,7	15,99	204,28							1
2-й завтрак: сок	100	100																				407
Обед																						47
Суп гороховый на мясокостном бульоне	150	220	6,0	3,10	21,6	142,0						8,2	3,5	29,7	186,6							
Гуляш из отварного мяса	50/50	50/50	21,0	20,0	39,1	420,15	0,12	0,3	10	140	2	21,87	20,83	40,72	437,6	0,2	0,3	12	140	2	277	
Каша гречневая	100	100																				67
Компот из сухофруктов	150	180	0,15	-	17,5	68,0						0,17	-	21,1	82,3							376
Полдник																						
Бутерброд с сыром	20/20	20/20	2,0	6,0	15Д	123,3	0,14	0,1	7,5	170	2	2,0	6,0	15,2	123,3	0,28	0,22	9	170	2	3	
Чай с сахаром	150	200	1,36	-	29,02	116,19						1,63	-	34,82	139,42							136
Яблоко или груша или банан (в наличии)	100	100																				144; 156; 154
Ужин																						
Салат из моркови	30	50																				41
Капуста тушеная с мясом	150	230	14,0	6,0	3,33	121,0	0,18	0,1	7,0	160	2	15,2	6,0	5,0	133,6	0,28	0,14	7,0	160	2	44	
Кисель	90	180	0,1	-	12,0	45,5						0,16	-	14,9	56,87							378
За весь день																						
Хлеб пшеничный	60	80	2,64	0,48	17,0	81,6	0,1	0,1	7,5	170	2	3,3	0,6	23,52	111,56	0,18	0,22	8	170	2	701	
Хлеб ржаной	40	50	5,42	2,1	34,4	182						7,75	3,0	49,25	260							702
			70,25	64,78	270,21	1945,02	0,7	0,8	40	800	10	78,14	68,99	283,96	2190,53	0,9	1,1	45	800	10		

ВТОРНИК 1 НЕДЕЛЯ

Наименование блюда	Выход		Младшая группа									Старшая группа					№ реце птур ы					
	1,5-3 лет	3-8 лет.	белки	жиры	углевод ы	калорий н ость	B1	B2	C	Ca	Fe	белки	жиры	углевод ы	калорий н ость	B1		B2	C	Ca	Fe	
Завтрак Запеканка творожная с киселем	100	150	7,4	9,5	27,5	225,0	0,12	0,16	8			7,4	9,5	27,5	225,0							238
Какао с молоком	90	180	4,4	4,8	23,4	145,6				160	2	4,4	4,8	23,4	145,6	0,2	0,2	15	290	2,5		397
Бутерброд с маслом сливочным 2-й завтрак: сок	20 5 100	30 9 100	0,07	7,8	0,1	70,9						0,07	7,8	0,1	70,9							1 407
Обед												0,57	3,96	6,3	63,41							
Щи на мясокостном бульоне со сметаной	150	220	2,4	4,0	13,3	98,0						3,0	4,6	16,6	119,5							32
Фрикадельки в молочном соусе Макароны отварные с маслом	40/20 100	45/20 150	28,5	27,47	22,42	446,3	0,16	0,14	7,5	158	2	41,91	40,29	32,88	654,67	0,1 8	0,4	12	80	1,5		205 286
Компот из сухофруктов	150	180	0,17	-	21,1	82,3						0,17	-	21,1	82,3							376
Полдник Вафли	20	20	2,93	2,91	35,7	181,42	0,18					4,10	4,08	49,98	253,99	0,2 8						152
Чай с сахаром	150	200	4,2	5,25	6,75	93		0,2	12	160	2	5,04	6,3	8,1	111,6		0,3	6	190	1,5		136
Яблоко	100	100																				144
Ужин Блины со сгущенным молоком Молоко	100 150	150 200	16,7	13	22,0	265	0,14	0,2	5	152	2	22,0	16,0	27,3	331,0	0,0 6		4	60	2,5		141 400
За весь день Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,48	13,68	72,4	0,1	0,1	7,5	170	2	3,3	0,6	17,1	90,5	0,1 8	0,22	8	170	2		702
Хлеб пшеничный	60	80	5,46	2,1	34,4	182						7,75	3,0	49,25	260							701
			76,47	79,29	252,5	1981,34	0,7	0,8	40	800	10	101 \$4	100,93	314,43	2547,87	0,9	1,1	45	800	10		

СРЕДА 1 НЕДЕЛЯ

Наименование блюд	Выход		Младшая группа					Старшая группа					№ рецептур									
	1,5-3 лет	3-8 лет	белки	жиры	углеводы	калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe	белки		жиры	углеводы	калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак																						
Запеканка творожная с сгущенным молоком	100	150	6,4	9,7	22,3	202,3	0,1	0,3	15	300	3	6,4	9,7	22,3	202,3	0,3	0,35	15	290	2,5	237	
Кофейный напиток с молоком	90	180	3,9	4,5	21,6	138,0						3,9	4,5	21,6	138,0							395
Бутерброд с маслом сливочным	20	30	0,07	7,8	0,1	70,9						0,07	7,8	1	70,9							1
2-й завтрак: сок	100	100																				407
Обед																						
Суп вермишелевый на мясокостном бульоне	150	220	8,07	3,98	14,4	125,78						125,78	10,094,98	18	157,2							36
Котлета мясная	50	50	16,3	10,88	4,04	178,5						16,3	10,88	4,04	178,5							282
Пюре гороховое	150	150	3,47	3,47	24,17	148	0,4	0,1	10	70	2	5,21	5,21	36,26	222	0,2	0,25	12	210	1,5	161	
Компот из сухофруктов	150	180	0,17	-	21,1	82,3						0,17	-	21,1	82,3							376
Полдник																						
Пряник	30	40	1,96	1,97	13,61	22,85	0,05	0,05	5	190	1	1,96	1,97	13,61	22,85	0,1	0,12	6	70	2,5	153	
Молоко	150	200	4,2	5,2	14,33	24,2						5,04	6,23	17,19	29,03							400
Ужин																						
Овощное рагу	150	250	4,41	10,67	21,94	172,89						4,41	10,67	21,94	172,89							343
Чай	200	200	3,34	3,06	15,92	104,69	0,05	0,25	3	70	1,5	3,34	3,06	15,92	104,69	0,1	0,18	4	60	1,5	137	
Конфета	30	30														4						252
За весь день	40	50	2,64	0,48	17,0	81,6	0,1	0,1	7,5	170	2	3,3	0,6	23,52	111,56	0,1	0,22	8	170	2	702	
Хлеб ржаной																8						
Хлеб пшеничный	60	80	5,42	2,1	34,4	182						7,75	3,0	49,25	260							701
			60,35	63,81	221,59	1524,81	0,7	0,8	40	800	10	67,94	68,6	258,51	1855,35	0,9		45	800	10		

ЧЕТВЕРГ 1 НЕДЕЛЯ

• Наименование блюда	Выход		Младшая группа					Старшая группа					№ реце птур											
	1,5-3 лет	3-8 лет	белки	жиры	углевод ы	калорий н ость	B1	B2	C	Ca	Fe	белки		жиры	углевод ы	калорий н ость	B1	B2	C	Ca	Fe			
Завтрак Каша геркулесовая со сливочным маслом	150	200	6,4	8,5	2,66	113,0						8,0	10,62	3,32	141,25									69
Какао с молоком	90	180	3,9	4,5	21,6	138,0	0,16	0,3	10	300	2	3,9	4,5	21,6	138,0	0,2	0,25	12	290	1,5				397
Бутерброд со сливочным маслом	20/5	30/9	0,07	7,8	0,1	70,9						0,07	7,8	0,1	70,9									1
2-й завтрак: сок	100	100																						407
Обед Салат из свеклы	25	50	0,63	2,97	3,74	44,55						0,84	3,96	5,0	59,4									33
Суп молочный с макаронными изделиями	150	220	1,4	0,7	9,0	46,4						1,4	0,7	9,0	46,4									35
Картофель по- домашнему с мясом	150	220	12,11	12,64	2,94	186,23	0,12	0,5	15	200	3	16,96	17,70	4,11	260,72	0,3	0,35	15	70	2,5				276
Компот из сухофруктов	150	180	0,17	-	21,1	82,3						0,17	-	21,1	82,3									376
Полдник Пирог с повидлом	70	70	7,8	7,59	29,4	220,4	0,14	0,1	5	60	1	7,8	7,59	29,4	220,4	0,1	0,18	6	190	1,5				143
Молоко	150	200	3,92	4,9	13,93	118,0						3,92	4,9	13,93	118,0									400
Ужин Рыба под соусом	90/100	100/100	4,5	14,45	0,35	149,0	0,18	0,1	3	70	1,5	4,5	14,45	0,35	149,0	0,1	0,12	4	80	2,5				247
Рис отварной																4								315
Чай с сахаром	150	200	0,16	-	14,9	56,87						0,16	-	14,9	56,87									136
За весь день Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,48	17,0	81,6	0,1	0,1	7,5	170	2	3,3	0,6	23,52	111,56	0,1	0,22	8	170	2				702
Хлеб пшеничный	60	80	5,42	2,1	34,4	182						7,75	3,0	49,25	260	8								701
			56,04	73,63	212,	1727,59	0,7	0,8	40	800	10	67,9	84,73	270,1	2018,98	0,9	1-1	45	800	10				

ПЯТНИЦА 1 НЕДЕЛЯ

Наименование блюд	Выход		Младшая группа					Старшая группа					№ рецептур									
	1,5-3 лет	3-8 лет	белки	жиры	углеводы	калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe	белки		жиры	углеводы	калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак							0,1	0,1	8	160	2					0,2	0,22	9	140	2,5		
Каша рисовая с молоком	150	200	7,30	11,33	40,65	301,81						7,30	11,33	40,65	301,81							72
Кофейный напиток с молоком	90	180	3,9	4,5	21,6	206,28						3,9	4,5	21,6	206,28							395
Бутерброд со сливочным маслом	20/5	30/9	6,21	11,7	15,99	204,28						6,21	11,7	15,99	204,28							1
2-й завтрак: сок	100	100																				407
Обед							0,4	0,3	10	140	2					0,28	0,3	12	170	1,5		
Рассольник на мясокостном бульоне со сметаной	150	220	2,1	4,1	15,0	104,6						2,5	4,6	18,8	127,0							34
Котлета рыбная	70	70	10,1	10,1	3,6	145,6						14,26	14,26	5,04	203,8							255
Макароны отварные с маслом	100	150	1,77	2,34	14,77	64,61						2,66	3,51	22,16	96,91							205
Компот из сухофруктов	150	180	0,17	-	21,1	82,3						0,17	-	21,1	82,3							376
Полдник							0,06	0,02	7,5	170	2					0,18	0,14	7,0	160	2,5		
Печенье	40	40	2,0	6,0	15,2	123,3						2,0	6,0	15,2	123,3							151
Молоко	150	200	0,11	0,09	1,63	54,13						0,11	0,09	1,63	54,13							400
Ужин							0,04	0,1	7,0	160	2					0,28	0,22	9	160	1,5		
Винегрет	100	200	0,36	1,96	2,6	30,25						0,72	3,96	2	60,5							45
Яйцо вареное	40	40	8,2	13,4	51,3	362,4						8,2	13,4	51,3	362,4							213
Чай с сахаром	150	200	1,63	-	29,02	116,19						1,63	-	29,02	116,19							136
За весь день Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,48	17,0	81,6	0,1	0,1	7,5	170	2	3,3	0,6	23,52	111,56	0,18	0,22	9	160	1,5		702
Хлеб пшеничный	60	80	5,42	2,1	34,4	182						7,75	3,0	49,25	260							701
			54,3	68,04	297,46	2112,37	0,7	0,8	40	800	10	67,9	77,55	340,61	2386,71	0,9	1,1	45	800	10		

ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛЯ

Наименование блюд	Выход		Младшая группа					Старшая группа					№ рецептур																	
	1,5-3 лет	3-8 лет	белки	жиры	углеводы	калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe	белки		жиры	углеводы	калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe									
Завтрак																														
Каша пшённая	150	200	6,55	8,33	35,09	241,11	0,12	0,16	8	160	2	6,55	8,33	35,09	241,11	0,2	0,2	15	80	2,5	70									
Какао с молоком	90	180	4,28	4,8	22,0	143,7						4,28	4,8	22,0	143,7						0,2	0,2	15	80	2,5	397				
Бутерброд с маслом сливочным	20/5	30/9	4,48	5,37	15,34	131,31						4,48	5,37	15,34	131,31															1
2-й завтрак: сок	100	100																			407									
Обед																														
Кабачковая икра	30	50	0,5	2,0	1,5	20,0	0,16	0,14	7,5	158	2	0,6	3,9	2,0	49,0	0,1	0,4	12	80	1,5	121									
Бульон мясной гренки для супов	150	220	2,0	0,16	13,4	64,3						2,6	0,32	18,0	87,0															162
Гуляш из отварного мяса	50	50	24 '	24,2	0,9	318,1						24'	24,2	0,9	318,1						0,1	0,4	12	80	1,5	277				
Каша гречневая	100	100	2,15	2,8 -	9,0	70,5						4,3	5,6	18,0	141,0						67									
Компот из сухофруктов	150	180	0,17	-	21,1	82,3						0,17	-	21,1	82,3						376									
Полдник																														
Бутерброд с сыром	20/20	20/20	8,26	3,07	49,47	255,6	0,18	од	12	160	2	8,26	3,07	49,47	255,6	0,2	0,3	6	190	1,5	3									
Чай с сахаром	150	200	5,59	6,38	9,38	117,31						5,59	6,38	9,38	117,31						136									
Яблоко или банан или груша (в наличии)	100	100																			144; 156; 154									
Ужин																														
Овощное рагу	150	250	2,4	5,2	14,5	114,1	0,14	0,2	5	152	2	3,0	5,2	18,5	132,0	0,0	-	4	60	2,5	343									
Лимонный напиток	90	180	0,1	-	12,0	45,5						0,16	-	14,9	56,87						134									
За весь день																														
Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,48	17,0	81,6	0,1	0,1	7,5	170	2	3,3	0,6	23,52	111,56	0,1	0,2	8	170	2	702									
Хлеб пшеничный	60	80	5,42	2,1	34,4	182						7,75	3,0	49,25	260						701									
			78,34	69,59	273,08	2033,13	0,7	0,8	40	800	10	84,95	75,47	322,7	2345,56	0,9	1,1	45	800	10										

Вторник 2 неделя

Наименование блюда	Выход		Младшая группа									Старшая группа					№ реце птур					
	1,5-3 лет	3-8 лет	белки	жиры	углево ды	калор ийн ость	B1	B2	C	Ca	Fe	белки	жиры	углево ды	калор ийн ость	B1		B2	C	Ca	Fe	
Завтрак Запеканка творожная со сгущенным молоком	100	150	16,3	11,6	17,1	240,3	0,03	0,32	5	300	1	21,0	14,0	18,0	286,1	0,2	0,18	20	190	2,5	237	
Какао с молоком	90	180	4,4	4,8	23,4	145,6						4,4	4,8	23,4	145,6							397
Бутерброд с маслом сливочным	20/5	30/9	0,07	7,8	0,1	70,9						0,07	7,8	0,1	70,9							1
2-й завтрак: сок	100	100																				407
Обед Борщ со сметаной	150	220	9,0	10,5	16,1	195,0	0,4	0,1	15	140	2,5	ю,а	10,0	20,3	212,6	0,12	0,35	5,5	160	1,5	30	
Шукрут	150	220	10,3	10,4	-	148,7						11,8	13,4	-	176							299
Компот из сухофруктов	150	180	0,17	-	21,1	82,3						0,17	-	21,1	82,3							376
Полдник Плюшка	50	50	7,80	7,59	29,4	220,4	0,06	0,05	10	60	2,25	7,80	7,59	29,4	220,4	0,3	0,20	5,3	160	2	244	
Молоко	150	200	1,63		34,82	139,42						1,63	-	34,82	139,42							400
Ужин Каша манная	150	200	6,2	8,9	25,6	206,3	0,11	0,23	2,5	130	2,25	6,2	8,9	25,6	206,3	0,1	0,15	6,2	120	2	75	
Чай с сахаром	150	200	0,16	-	14,9	56,87						0,16	-	14,9	56,87							136
За весь день Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,48	17,0	81,6	0,1	0,1	7,5	170	2	3,3	0,6	23,52	111,56	0,18	0,22	8	170	2	702	
Хлеб пшеничный	60	80	5,42	2,1	34,4	182						7,75	3,0	49,25	260							701
			70,13	73,8	274	2026	0,7	0,8	40	800	10	82,75	85,6	319,1	2305,56	0,9	1,1	45	800	10		

СРЕДА 2 НЕДЕЛЯ

Наименование блюда	Выход		Старшая группа					Младшая группа					№ реце птур											
	1,5-3 лет	3-8 лет	белки	жиры	углево ды	калори йн ость	B1	B2	C	Ca	Fe	белки		жиры	углево ды	калори йн ость	B1	B2	C	Ca	Fe			
Завтрак Запеканка творожная с киселем	100	150	6,8	8,7	21,2	136,3	0,15	0,13				6,8	8,7	21,2	36,3	0,3	0,25							238
Бутерброд с маслом сливочным	20/5	30/9	4,48	5,37	15,34	131,31			5	300	2	4,48	5,37	15,34	131,31			12	80	2,5				1
Кофейный напиток с молоком	90	180	0,16	-	14,9	56,87						0,1	-	14,9	56,87									395
2-й завтрак: сок	100	100																						407
Обед Суп картофельный на мясокостном бульоне	150	220	2,5	4,0	17,5	116,0						3,3	4,6	22,4	142,1									38
Котлета мясная	50	50	10,1	10,1	3,6	145,6						14,26	14,26	5,04	203,8									282
Капуста тушеная	100	150	5,69	6,41	27,82	196,15	0,15	0,2	15	200	3	8,53	9,61	41,73	294,23	0,2	0,35	15	200	1,5				336
Компот из сухофруктов	150	180	0,17	-	21,1	82,3						0,17	-	21,1	82,3									376
Полдник Вафли	35	35	2,0	6,0	15,2	123,3	0,2	0,1	10	60	1,5	2,0	6,0	15,2	123,3	0,1	0,18	6	60	2,5				152
Молоко	150	200	5,59	6,38	9,38	117,31						5,59	6,38	9,38	117,31									400
Ужин Блины со сгущенным молоком	100	150	11,5	4,5	3,0	122,4						12,0	6,0	4,0	128,0									141
Чай	150	200	0,11	0,09	1,63	54,13						0,11	0,09	1,63	54,13									137
Конфета	30	30																						252
Яблоко или бананы или груши (в наличии)	100	100																						144; 156; 154
За весь день Хлеб ржаной №702	40	50	2,64	0,48	17,0	81,6	0,1	0,1	7,5	170	2	3,3	0,6	23,52	111,56	0,18	0,22	8	170	2				702
Хлеб пшеничный №701	60	80	5,42	2,1	34,4	182						7,75	3,0	49,25	260									701
			61,24	59,87	222,7	1665,3	0,7	0,8	40	800	10	74,04	72,75	269	1970	0,9	1,1	45	800	10				

ЧЕТВЕРГ 2 НЕДЕЛЯ

Наименование блюда	Выход		Младшая группа									Старшая группа					№ реце птур					
	1,5-3 лет	3-8 лет	белки	жиры	углев оды	калор ийн ость	B1	B2	C	Ca	Fe	белки	жиры	углев оды	калор ийн ость	B1		B2	C	Ca	Fe	
Завтрак																						
Салат из свёклы	25	50	0,73	3,9	7,0	66,3	0,15	0,1	10	200	2	0,73	3,9	7,0	66,3	0,2	0,25	12	200	2,5	13	
Омлет	100	150	62	11,0	26,0	209,0						6	11,0	26,0	209,0						215	
Какао с молоком	90	180	од	0,04	14,9	56,8						0,2	0,04	14,9	56,8						397	
Бутерброд с маслом сливочным	20/5	30/9	0,07	7,8	0,1	70,9						0,07	7,8	0,1	70,9						1	
2-й завтрак: сок	100	100																				407
Обед																						
Суп рыбный	150	220	2,35	4,2	17,1	115,0	0,35	0,3	15	300	3	3,1	5,0	21,0	141,3	0,3	0,35	15	200	1,5	43	
Плов с мясом	150	220	15,7	11,3	9,0	197,0						18,0	13,5	11,1	243,0						26	
Компот из сухофруктов	150	180	0,17	-	21,1	82,3						0,17	-	21,1	82,3						376	
Полдник							0,05	0,25	3	60	1,5					0,18	6	60	1,5	151		
Печенье	30	30	0,2	-	12,0	76,0	0,05	0,05	5	70	2	0,28	-	16,9	106,4	1	0,12	4	80	2,5	400	
Молоко	150	200	4,2	5,2	14,33	24,2						5,04	6,23	17,19	29,03	395						
Ужин							0,05	0,05	5	70	2					0,12	4	80	2,5	69		
Каша геркулесовая со сливочным маслом	150	200	0,12	-	13,6	53,0	0,1	0,1	7,5	170	2	0,12	-	17,2	66,2	0,1	0,22	8	170	2	395	
Кофейный напиток с молоком	90	180	3,9	4,5	21,6	138,0						3,9	4,5	21,6	138,0						702	
За весь день							0,1	0,1	7,5	170	2					0,1	8					
Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,48	17,0	81,6	0,7	0,8	40	800	10,5	3,3	0,6	23,52	111,56	0,9	1,1	45	800	10	701	
Хлеб пшеничный	60	80	5,42	2,1	34,4	182						7,75	3,0	49,25	260						702	
			69;46	83,04	249,1	1778						79,65	83,64	286,9	2055.							

ПЯТНИЦА 2 НЕДЕЛЯ

Наименование блюд	Выход		Младшая группа					Старшая группа					№ рецептур								
	1,5-3 лет	3-8 лет	белки	жиры	углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe	белки		жиры	углеводы	калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак Макароны отварные с сыром	100/20	150/20	6,4	8,5	2,66	113,0	0,2	0,3	15	300	3	8,0	10,62	3,32	142,25	0,3	0,35	15	290	2,5	206
Кофейный напиток с молоком	90	180	3,9	4,5	21,6	138,0						3,9	4,5	21,6	138,0						395
Бутерброд с маслом сливочным 2-й завтрак: сок	20/5	30/9	0,07	7,8	0,1	70,9						0,07	7,8	0,1	70,9						1
Обед Суп овощной со сметаной	150	220	2,4	4,0	13,3	98,0	0,15	0,1	10	70	2	3,0	4,6	16,6	119,5	0,2	0,25	12	70	1,5	41
Котлета рыбная	70	70	17,3	19,6	15,6	333,1						22,6	22,4	25,0	414,6						255
Картофельное пюре	100	150																			321
Компот из сухофруктов	150	180	0,17	-	21,1	82,3						0,17	-	21,1	82,3						376
Полдник Вафли	35	35	5,63	9,6	39,1	268,1	0,05	0,05	5	60	1,5	5,63	9,6	39,1	268,1	од	0,12	6	60	2,5	152
Молоко	150	200	3,34	3,06	15,92	104,69						3,34	3,06	15,92	104,69						400
Ужин Голубцы ленивые с мясом	150	220	7,4	9,5	27,5	225,0	0,05	0,05	3	70	1,5	7,4	9,5	27,5	225,0	0,12	0,18	4	80	1,5	298
Чай с сахаром	150	200	4,4	4,8	23,4	145,6						4,4	4,8	23,4	145,6						136
За весь день Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,48	17,0	81,6	0,1	0,1	7,5	170	2	3,3	0,6	23,52	111,56	0,18	0,22	8	170	2	702
Хлеб пшеничный	60	80	5,42	2,1	34,4	182						7,75	3,0	49,25	260						701
			64,21	76,3	223,76	1831	0,55	0,6	40	670	10	71,57	82,6	265,4	2035	0,9	и	45	670	10	

