

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд для детского сада

Согл: должность директор
фамилия Хворова М.Е.
дата 1 3 2025

Согл: должность директор
фамилия Хворова М.Е.
дата 3 2025

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	260	7,2	10	50,1	321	500
			закуска	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	803
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	400
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
			закуска	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,88	9,94	20,74	207,43	800
			итога							
1	1	Завтрак2		Фрукты свежие	580	21,92	24,84	89,82	680,73	
			итога		155	0,62	0,00	14,88	62,00	б/н
1	1	Обед	закуска	Салат из свеклы "Бурячок"	155	0,62	0	14,88	62	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	100	1,05	15,07	5,77	103	709
			2 блюдо	Омлет натуральный с маслом	200	7,08	5,41	16,52	139,7	100
			напиток	Компот из изюма	157	15,7	26,2	2,98	312,43	200
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,01	0	24,2	93	401
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н
			итога		20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
		Полдник		Мучные кондитерские изделия	717	53,74	72,62	200,81	1627,76	
				Чай с сахаром	30	3,28	2,93	39,85	164,30	б/н
			итога		200	1,4	1,1	11,3	59	410
1	1	Итого за день:			230	4,68	4,03	51,15	223,3	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	1682	80,96	101,49	356,66	2593,79	
			гор.напиток	Компот из свежих фруктов	260	23,11	13,8	23,51	303,67	227
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,2	0	35,8	142	406
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н
					20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н

1	2	Завтрак2	сладкое	Кондитерское изделие							
			итого		35	5,1	4,6	0,3	63	б/н	
1	2	Обед		Сок (порционно)	535	32,61	19,1	80,29	623,27		
			итого		200	6,25	14,09	2,29	42,00	б/н	
1	2	Полдник	закуска	Винегрет овощной	200	6,25	14,09	2,29	42		
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с мясом птицы и сметаной	60	0,8	1,4	4,3	33	700	
			2 блюдо	Котлеты, биточки, шницели	228	1,4	4,5	6,8	94,6	101	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	90	9,18	10,53	7,38	161,1	221	
			напиток	Кисель витаминизированный из концентрата "Витошка"	150	5,1	9,15	34,2	244,5	300	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,24	0,144	30,42	116,86	403	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			итого		20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
				Плетенка с повидлом	768	20,92	26,424	103,78	764,66		
				Чай с сахаром	40	9,88	5,87	31,26	216,40	741	
			итого		200	1,4	1,1	11,3	59	410	
			Итого за день:		240	11,28	6,97	42,56	275,4		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов из курицы	1743	17,53	21,06	44,85	317,4		
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	270	22,5	34,2	47,2	528,12	228	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	3,78	25,77	25,77	149,32	404	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			фрукты	Фрукт	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
			итого		100	0,4	0	9,6	40	б/н	
1	3	Завтрак2		Сок (порционно)	650	35,08	61,37	123,93	946,64		
			итого		200	6,25	14,09	2,29	42,00	б/н	
1	3	Обед	кисломол.	Кисломолочная пищевая продукция	200	6,25	14,09	2,29	42		
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем	100	2,8	2,4	15	92	б/н	
			2 блюдо	Запеканка картофельная с мясом куры	200	1,22	3,56	8,17	84,3	102	
			напиток	Чай с сахаром	200	18,65	21,2	21,57	352,81	203	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	1,4	1,1	11,3	59	410	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			итого		20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
				Ватрушка со сметаной	760	30,81	29,36	87,8	763,01		
				Чай с сахаром	65	7,70	8,80	45,03	291,00	741	
			итого		200	1,4	1,1	11,3	59	410	
1	3	Полдник			265	9,1	9,9	56,33	350		

1	3	Итого за день:								
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Суфле из мяса кур с рисом	1875	81,24	114,72	270,35	2101,65	
			гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	100	14,12	21,89	1,14	293,4	204
			гор.напиток	Чай с сахаром	150	8,7	7,8	42,6	279	301
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	1,4	1,1	11,3	59	410
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н
			итого		20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
1	4	Завтрак2		Фрукт	510	30,96	31,89	86,8	806,3	
			итого		100	0,4	0	9,6	40	б/н
1	4	Обед	закуска	Салат из свеклы с сыром	100	0,4	0	9,6	40	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	60	3,24	8,52	4,51	80	707
			2 блюдо	Зразы "Верх-Исетские"+Соус сметанный	220	2,1	2,1	15,5	111,6	103
			гарнир	Картофель в молоке	120	26,59	19,97	8	318,33	217/600
			напиток	Компот из сухофруктов	150	3	3,15	24,3	166,5	302
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,9	0,05	20,6	89	402
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н
			итого		20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
		Полдник		Булочка домашняя	790	40,03	34,49	93,59	880,03	
				Чай с сахаром	50	1,87	3,43	15,24	98,50	769
			итого		200	0,2	0	15	58	400
1	4	Итого за день:			250	2,07	3,43	30,24	156,5	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели мясные с соусом томатным	1650	73,46	69,81	220,23	1882,83	
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	110	10,8	16,7	13,4	248	206
			гор.напиток	Чай с сахаром	150	5,1	9,15	34,2	244,5	300
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,2	0	15	58	400
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н
			итого		20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
1	5	Завтрак2		Сок (порционно)	500	20,3	26,55	83,28	665,1	
			итого		200	6,25	14,09	2,29	42,00	б/н
1	5	Обед	закуска	Салат из моркови с яблоком и курагой	200	6,25	14,09	2,29	42	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	60	0,5	2,1	5	40	708
			2 блюдо	Рулет с луком и яйцом	250	1,87	4,64	13,75	125,53	104
			гарнир	Капуста тушеная свежая	90	11,52	9,54	9,27	171	207
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	150	2,85	9,3	7,95	201	303
					200	0,22	0,02	22,21	86,05	402

1	5	Полдник	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
			итого		790	21,16	26,3	78,86	738,18	
				Бутерброды с повидлом	105	3,40	12,50	50,90	326,00	816
				Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	400
			итого		305	3,6	12,5	65,9	384	
1	5	Итого за день:			1795	51,31	79,44	230,33	1829,28	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная	250	9,1	11,1	42,6	307	502
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	400
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
			закуска	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,88	9,94	20,74	207,43	800
			итого		530	18,84	21,34	87,94	626,73	
2	1	Завтрак2		Фрукт	100	0,4	0	9,6	40	б/н
			итого		100	0,4	0	9,6	40	
2	1	Обед	сладкое	Кондитерское изделие	45	9,18	8,28	0,54	113,4	б/н
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	260	2,85	7,3	14,62	136,3	105
			2 блюдо	Котлета "Детская" из мяса кур	90	15,05	8,77	10,35	180	208
			гарнир	Рис с овощами	150	4,55	6,95	45,74	264,6	304
			напиток	Компот из изюма	200	0,01	0	24,2	93	401
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
			итого		785	35,84	32	116,13	901,9	
		Полдник		Мучные кондитерские изделия	30	3,28	2,93	39,85	164,30	б/н
				Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410
			итого		230	4,68	4,03	51,15	223,3	
			Итого за день:			1645	59,76	57,37	264,82	1791,93
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлета "Дружба" с соусом молочным	110	15,72	19,48	3,14	251	209
			гор.блюдо	Пюре картофельное	150	3,08	4,92	20	138,33	305
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,78	25,77	25,77	149,32	405
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
			итого		500	26,78	50,87	69,59	653,25	
	2	Завтрак2		Сок (порционно)	200	6,25	14,09	2,29	42,00	б/н
			итого		200	6,25	14,09	2,29	42	

2	2	Обед	кисломол.	Кисломолочная продукция						
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	100	2,8	2,4	15	92	б/н
			2 блюдо	Запеканка творожная	250	5,85	4,52	13,92	121,85	107
			напиток	Кисель витаминизированный из концентрата "Витошка"	150	11,96	9,22	20,26	379,25	210
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,24	0,144	30,42	116,86	403
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н
			итого		20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
2	2	Полдник		Плетенка с повидлом	740	25,05	16,984	100,28	824,56	
				Чай с сахаром	40	9,88	5,87	31,26	216,40	741
			итого		200	1,4	1,1	11,3	59	410
			Итого за день:		240	11,28	6,97	42,56	275,4	
2	2									
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Птица отварная	1680	69,36	88,914	214,72	1795,21	
			гор.блюдо	Каша рисовая рассыпчатая	90	14,4	10,75	0,37	125,57	211
			гор.напиток	Чай с сахаром	150	6,6	4,9	37,1	223	306
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,2	0,051	15,07	26,85	411
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н
			кисломол.	Кисломолочная пищевая продукция	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
			итого		100	2,8	2,4	15	92	б/н
2	3	Завтрак2		Фрукт	580	28,2	18,801	88,22	582,02	
			итого		100	0,4	0	9,6	40	б/н
2	3	Обед	закуска	Икра овощная	100	0,4	0	9,6	40	
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами	60	1,1	4,3	5,6	65	705
			2 блюдо	Суфле из мяса кур с рисом	250	6,81	8,19	18,98	112,5	108
			гарнир	Макаронные изделия отварные	90	12,71	19,7	1,03	232,36	204
			напиток	Компот из свежих фруктов	150	5,1	9,15	34,2	244,5	300
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,2	0	35,8	142	406
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н
			итого		20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
				Мучные кондитерские изделия	890	30,52	42,04	125,89	950,96	
				Чай с сахаром	30	3,28	2,93	39,85	164,30	б/н
			итого		200	1,4	1,1	11,3	59	410
			Итого за день:		230	4,68	4,03	51,15	223,3	
2	3									
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Творожный пудинг яблочный (запеченный)	1800	63,8	64,871	274,86	1796,28	
			гор.напиток	Чай с сахаром	260	12,84	21,55	56,52	517,1	212
					200	0,2	0	15	58	400

			хлеб бел.	Хлеб пшеничный									
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н			
			итого		20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н			
2	4	Завтрак2		Сок (порционно)	500	17,24	22,25	92,2	689,7				
					200	6,25	14,09	2,29	42,00	б/н			
			итого										
2	4	Обед	закуска	Салат из моркови с яблоком и курагой	200	6,25	14,09	2,29	42				
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	60	0,5	2,1	5	40	708			
			2 блюдо	Суфле из печени с рисом	280	2,09	5,16	15,1	144,42	112			
			гарнир	Картофель в молоке	120	28,56	9	5,76	223,2	222			
			напиток	Напиток из кураги	180	3,6	7,38	29,16	199,8	302			
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,01	0	24,2	93	407			
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н			
			итого		20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н			
2	4	Полдник		Булочка домашняя	880	38,96	24,34	99,9	815,02				
				Чай с сахаром	50	1,87	3,43	15,24	98,50	769			
			итого		200	0,2	0	15	58	400			
2	4	Итого за день:			250	2,07	3,43	30,24	156,5				
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным	450	8,32	17,52	32,53	198,5				
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	110	15	21,4	15,5	316	213			
			гор.напиток	Чай с сахаром	150	5,1	9,15	34,2	244,5	300			
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	1,4	1,1	11,3	59	410			
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н			
			фрукты	Фрукт или сок (порционно)	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н			
			итого		100	0,4	0	9,6	40	б/н			
2	5	Завтрак2		Бутерброды с повидлом	600	26,1	32,35	91,28	774,1				
				Чай с сахаром	105	3,40	12,50	50,90	326,00	816			
			итого		200	0,2	0	15	58	400			
2	5	Обед	закуска	Салат из свеклы с сыром	305	3,6	12,5	65,9	384				
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с мясом птицы и сметаной	60	3,24	8,52	4,51	80	707			
			2 блюдо	Фрикадельки мясные с соусом	228	1,4	4,5	6,8	94,6	101			
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	110	11,3	9,3	8,2	162	214			
			напиток	Компот из изюма	150	8,7	7,8	42,6	279	301			
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,01	0	24,2	93	401			
					20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н			

2	5	Полдник	хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
			итого		788	28,85	30,82	106,99	823,2	
				Сок (порционно)	200	6,25	14,09	2,29	42,00	б/н
			итого		200	6,25	14,09	2,29	42	
2	5	Итого за день:			200	6,25	14,09	2,29	42	
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	1893	64,8	89,76	266,46	2023,3	
			гор.напиток	Чай сахаром	257	7,38	10,66	41,06	290,52	501
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	200	0,27	0,059	15,26	59,49	415
			закуска	Бутерброд с маслом и сыром	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
			закуска	Яйцо вареное	60	7,88	9,94	20,74	207,43	800
			итого		40	5,08	4,6	0,28	63	803
3	1	Завтрак2		Фрукт	577	22,27	25,559	86,94	674,74	
					100	0,4	0	9,6	40	б/н
			итого							
3	1	Обед	напиток	Сок натуральный (порционно)	100	0,4	0	9,6	40	
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя	200	6,25	14,09	2,29	40	б/н
			2 блюдо	Суфле Рыбка с рисом	200	2,07	4,3	10,3	88,89	109
			гарнир	Пюре картофельное	90	14,25	9,6	13,72	199,5	215
			напиток	Напиток каркаде	150	3,7	5,9	24	166	309
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,1	0	24,2	93	409
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н
			итого		20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
				Ватрушка со сметаной	900	33,11	34,99	106,27	762,29	
				Чай с сахаром	65	7,70	8,80	45,03	291,00	741
3	1	Полдник	итого		200	1,4	1,1	11,3	59	410
			Итого за день:			265	9,1	9,9	56,33	350
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Плов из курицы	1842	64,88	70,449	259,14	1827,03	
			гор.напиток	Чай с сахаром	270	22,5	34,2	47,2	528,12	228
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,2	0	15	58	400
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н
			напиток	Сок натуральный (порционно)	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
			итого		200	6,25	14,09	2,29	40	б/н
3	2	Завтрак2		Фрукт	710	33,15	48,99	85,17	740,72	
					100	0,4	0	9,6	40	б/н
			итого		100	0,4	0	9,6	40	

3	2	Обед	закуска	Салат из свеклы "Бурячок"	100	1,05	15,07	5,77	103	709
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,32	4,88	15,04	141,6	114
			2 блюдо	Бигус (капуста тушеная с мясом)	200	2,85	9,3	7,95	201	223
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,02	22,21	86,05	402
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н
			итого		830	52,79	79,66	196,7	1581,57	
3	2	Полдник		Бутерброды с повидлом	105	3,40	12,50	50,90	326,00	816
				Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	400
			итого		305	3,6	12,5	65,9	384	
3	2	Итого за день:								
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Зразы "Верх-Исетские"+Соус сметанный	120	26,59	19,97	8	318,33	217/600
			гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	301
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	15,07	26,85	411
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
			итого		510	39,69	28,521	86,35	738,78	
				Фрукт	100	0,4	0	9,6	40	б/н
3	3	итого			100	0,4	0	9,6	40	
3	3	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	0,8	1,4	4,3	33	700
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной и мясом цыплят	228	1,4	4,1	9,4	100,4	110
			2 блюдо	Запеканка картофельная с мясом куры	210	14,14	23,27	26,33	391,17	203
			напиток	Кисель витаминизированный из концентрата	200	0,24	0,144	30,42	116,86	403
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
			итого		738	20,78	29,614	91,13	756,03	
		Полдник		Булочка домашняя	50	1,87	3,43	15,24	98,50	769
				Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	400
			итого		250	2,07	3,43	30,24	156,5	
			Итого за день:							
3	3	Итого за день:			1598	62,94	61,565	217,32	1691,31	
3	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлета "Школьная" с соусом томатным	110	16,72	9,75	11,5	200	218
			гор.блюдо	Пюре картофельное	150	3,7	5,9	24	166	309
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,02	22,21	86,05	402
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н

			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
			итого		500	24,84	16,37	78,39	566,65	
3	4	Завтрак2		Сок натуральный (порционно)	200	6,25	14,09	2,29	40	б/н
			итого		200	6,25	14,09	2,29	40	
3	4	Обед	сладкое	Кондитерское изделие	40	8,16	7,36	0,48	100,8	710
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	200	1,5	3,71	11	100,42	104
			2 блюдо	Гуляш	100	17,37	8,12	5	165	219
			гарнир	Гороховое пюре	150	3,7	5,9	24	166	308
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	69	408
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
			итого		730	35,13	25,89	78,36	715,82	
3	4	Полдник		Ватрушка со сметаной	65	7,70	8,80	45,03	291,00	741
				Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410
			итого		265	9,1	9,9	56,33	350	
3	4	Итого за день:			1695	75,32	66,25	215,37	1672,47	
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета "Детская" из мяса кур с соусом молочным	110	16,72	9,75	11,5	200	226
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	300
			гор.напиток	Кисель витаминизированный из концентрата	200	0,181	0,181	28,4	111,39	416
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
			итого		500	26,201	19,781	94,78	670,49	
3	5	Завтрак2		Фрукт	100	0,4	0	9,6	40	б/н
			итого		100	0,4	0	9,6	40	
3	5	Обед	закуска	Салат из разных овощей	60	0,894	9,108	4,722	78	711
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	5,85	4,52	13,92	121,85	107
			2 блюдо	Колбаски по-домашнему	90	13,46	16,69	2,67	215,14	220
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	150	6,6	4,9	37,1	223	306
			напиток	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,2	14,8	87	414
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
			итого		790	33,804	38,118	93,892	839,59	
3	5	Полдник		Мучные кондитерские изделия	30	3,28	2,93	39,85	164,30	б/н
				Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410

			<i>итого</i>								
3	5	Итого за день:		230	4,68	4,03	51,15	223,3			
				1620	5,08	4,03	60,75	263,3			