

Утверждено на совете по питанию
протокол № 5
от 29.09.2023 г.


Согласованно:
Заведующий МБДОУ д/с № 26
И.Н. Безрукова
приказ № 114 от 29.09.2023 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ,
С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ПО МБДОУ д/с № 26

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОТВАРНАЯ КАША ГРЕЧНЕВАЯ	60	3.0	3.6	13.7	99.3	181
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0.6	1.5	3.3	29.7	348
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	43	5.3	4.8	0.3	65.5	213
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0.1	0.0	7.1	28.9	432
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.6	4.7	10.1	89.2	1
Итого за завтрак:	308	10.6	14.6	34.5	312.6	
2 Завтрак						
ЯБЛОКО	127	0.5	0.5	12.4	59.7	15
Итого за 2 завтрак:	127	0.5	0.5	12.4	59.7	
Обед						
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4.6	4.3	12.6	107.2	101
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ	120	8.6	8.3	6.1	134.6	262
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20	0.2	0.0	0.3	2.6	44
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	150	0.6	0.1	16.3	68.2	382
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	11
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	12
Итого за обед:	490	17.5	13.1	58.0	421.2	
Полдник						
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	50	7.9	5.4	0.2	81.8	60
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	80	1.6	3.5	12.9	89.7	318
ЧАЙ СЛАДКИЙ	150	0.1	0.0	6.5	26.7	438
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	11
Итого за полдник:	300	11.1	9.0	29.6	245.6	
Итого за день:		39.7	37.2	134.5	1 039.1	

Утверждено на совете по питанию
 протокол № 5
 от 29.09.2023 г.

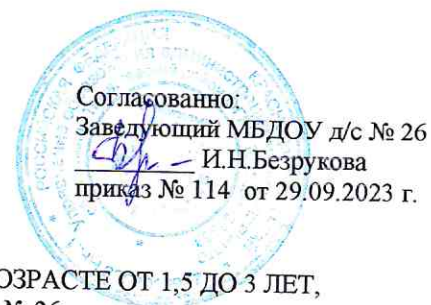
Согласованно:
 Заведующий МБДОУ д/с № 26

 И.Н. Безрукова
 приказ № 114 от 29.09.2023 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ,
 С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ПО МБДОУ д/с № 26

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5.2	4.5	18.1	134.8	189
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3.5	2.9	12.7	91.7	395
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЫРОМ	35	3.9	7.7	10.1	125.6	3
Итого за прием пищи:	335	12.6	15.1	40.9	352.1	
2 Завтрак						
КЕФИР	150	4.4	3.8	6.0	79.5	435
Итого за 2 завтрак:	150	4.4	3.8	6.0	79.5	
Обед						
БОРЩ	150	6.1	5.5	9.2	112.0	57
КОТЛЕТА С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	50/30	12.2	11.8	8.6	189.7	272
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2.0	3.9	13.6	97.5	321
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0.6	3.4	2.4	43.1	34
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	6.3	25.2	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	11
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	12
Итого за обед:	570	24.4	25.0	62.8	576.1	
Полдник						
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНОЙ	120	9.4	10.9	15.3	207.3	229
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.6	3.0	12.0	90.7	397
Итого за полдник:	270	13.0	13.9	27.3	298.0	
Итого за день:		54.4	57.8	137.0	1 305.7	

Утверждено на совете по питанию
 протокол № 5
 от 29.09.2023 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ,
 С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ПО МБДОУ д/с № 26

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	80	9.5	2.3	3.3	72.0	233
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	40	0.9	3.6	2.3	45.1	37
ЧАЙ СЛАДКИЙ	150	0.1	0.0	6.5	26.7	438
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.6	4.7	10.1	89.2	1
Итого за завтрак:	295	12.1	10.6	22.2	233.0	
2 Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	10.1	43.0	442
Итого за 2 завтрак:	100	0.5	0.1	10.1	43.0	
Обед						
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	2.6	4.0	10.5	93.9	75
БЕФСТРОГАНОВ	60	10.6	10.2	3.1	146.7	375
КАША ПШЕННАЯ ОТВАРНАЯ	70	2.8	3.9	16.9	113.5	181
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	40	0.7	3.5	1.3	40.5	23
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	6.3	25.2	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	11
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	12
Итого за обед:	520	20.2	22.0	60.8	528.4	
Полдник						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4.9	4.5	17.2	129.9	112
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3.5	2.9	12.7	91.7	395
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	470
Итого за полдник:	330	9.2	8.4	53.1	327.8	
Итого за день:		42.0	41.1	146.2	1 132.2	

Утверждено на совете по питанию
 протокол № 5
 от 29.09.2023 г.

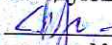
Согласовано:
 Заведующий МБДОУ д/с № 26
 И.Н.Безрукова
 приказ № 114 от 29.09.2023 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ,
 С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ПО МБДОУ д/с № 26

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МОЛОЧНАЯ КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	5.3	5.2	17.3	137.9	189
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.6	3.0	12.0	90.7	397
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.6	4.7	10.1	89.2	1
Итого за завтрак:	325	10.5	12.9	39.4	317.8	
2 Завтрак						
ЯБЛОКО	127	0.5	0.5	12.4	59.7	15
Итого за 2 завтрак:	127	0.5	0.5	12.4	59.7	
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	150	5.9	5.5	7.8	104.8	81
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	11.6	4.4	3.0	109.8	500
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2.0	3.9	13.6	97.5	321
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	40	0.5	3.4	2.4	42.8	36
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	6.3	25.2	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	11
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	12
Итого за обед:	540	23.5	17.6	55.8	488.7	
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО МАННАЯ	80	5.8	7.3	11.0	133.0	225
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4.2	3.6	7.0	78.6	434
Итого за полдник:	230	10.0	10.9	18.0	211.6	
Итого за день:		44.5	41.9	125.6	1 077.8	

Утверждено на совете по питанию
 протокол № 5
 от 29.09.2023 г.

Согласованно:
 Заведующий МБДОУ д/с № 26
 И.Н. Безрукова
 приказ № 114 от 29.09.2023 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ,
 С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ПО МБДОУ д/с № 26

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОМЛЕТ	110	11.6	11.4	2.0	157.5	214
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	40	0.7	3.5	1.3	40.5	23
ЧАЙ СЛАДКИЙ	150	0.1	0.0	6.5	26.7	438
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.6	4.7	10.1	89.2	1
Итого за завтрак:	325	14.0	19.6	19.9	313.9	
2 Завтрак						
ЯБЛОКО	127	0.5	0.5	12.4	59.7	15
Итого за 2 завтрак:	127	0.5	0.5	12.4	59.7	
Обед						
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	150	2.1	3.5	9.6	84.8	57
ПЛОВ	100	12.5	12.3	19.2	237.1	265
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0.5	3.4	2.8	44.8	40
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	150	0.6	0.1	16.3	68.2	382
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	11
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	12
Итого за обед:	490	19.2	19.7	70.6	543.5	
Полдник						
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	7.4	7.4	52.0	304.0	471
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4.2	3.6	7.0	78.6	434
Итого за полдник:	230	11.6	11.0	59.0	382.6	
Всего за день:		45.3	50.8	161.9	1 299.7	

Утверждено на совете по питанию
 протокол № 5
 от 29.09.2023 г.

Согласованно:
 Заведующий МБДОУ д/с № 26
И.Н. Безрукова
 приказ № 114 от 29.09.2023 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ,
 С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ПО МБДОУ д/с № 26

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОТВАРНАЯ КАША РИСОВАЯ С ЯБЛОКАМИ И СУХОФРУКТАМИ	100	2.0	3.2	30.9	161.7	183
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0.1	0.0	7.1	28.9	432
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.6	4.7	10.1	89.2	1
Итого за завтрак:	275	3.7	7.9	48.1	279.8	
2 Завтрак						
ЯБЛОКО	127	0.5	0.5	12.4	59.7	15
Итого за 2 завтрак:	127	0.5	0.5	12.4	59.7	
Обед						
СУП ГОРОХОВЫЙ	150	6.6	5.6	9.2	113.6	99
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50	14.4	4.4	2.0	122.9	256
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2.0	3.9	13.6	97.5	321
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0.6	3.4	3.5	47.2	33
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	150	0.6	0.1	16.3	68.2	382
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	11
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	12
Итого за обед:	540	27.7	17.8	67.3	558.0	
Полдник						
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80	13.4	8.1	1.3	131.5	249
ЧАЙ СЛАДКИЙ	150	0.1	0.0	6.5	26.7	438
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	11
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	469
Итого за полдник:	280	17.3	11.1	40.1	330.7	
Итого за день:		49.2	37.3	167.9	1 228.2	

Утверждено на совете по питанию
 протокол № 5
 от 29.09.2023 г.

Согласованно:
 Заведующий МБДОУ д/с № 26
 И.Н. Безрукова
 приказ № 114 от 29.09.2023 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ,
 С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ПО МБДОУ д/с № 26

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5.0	4.5	18.5	134.8	189
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3.5	2.9	12.7	91.7	395
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЫРОМ	35	3.9	7.7	10.1	125.6	3
Итого за завтрак:	335	12.4	15.1	41.3	352.1	
2 Завтрак						
КЕФИР	150	4,4	3,8	6,0	79,5	435
Итого за 2 завтрак:	150	4,4	3,8	6,0	79,5	
Обед						
СУП РЫБНЫЙ (УХА)	150	5.5	1.5	8.1	68.4	87
ГУЛЯШ	60	10.7	10.2	3.5	148.7	277
КАША ПШЕНИЧНАЯ ОТВАРНАЯ	60	2.8	3.5	16.3	108.0	181
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0.6	3.4	2.4	43.4	34
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	6.3	25.2	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	11
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	12
Итого за обед:	510	23.1	19.0	59.3	502.3	
Полдник						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	60	7.2	10.8	18.2	199.5	219
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.6	3.0	12.0	90.7	397
Итого за полдник:	210	10.8	13.8	30.2	290.2	
Итого за день:		50.7	51.7	136.8	1 224.1	


Утверждено на совете по питанию
 протокол № 5
 от 29.09.2023 г.

Согласованно:
 Заведующий МБДОУ д/с № 26
 И.Н. Безрукова
 приказ № 114 от 29.09.2023 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ,
 С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ПО МБДОУ д/с № 26
8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5.2	4.7	18.4	137.9	189
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.6	3.0	12.0	90.7	397
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.6	4.7	10.1	89.2	1
Итого за завтрак:	325	10.4	12.4	40.5	317.8	
2 Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	10.1	43.0	442
Итого за 2 завтрак:	100	0.5	0.1	10.1	43.0	
Обед						
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	150	4.8	5.9	9.6	116.6	57
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	9.0	8.8	15.3	176.7	276
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	40	0.7	3.5	1.3	40.5	23
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	6.3	25.2	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	11
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	12
Итого за обед:	510	18.0	18.6	55.2	467.6	
Полдник						
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	100	9.7	8.8	53.8	333.2	467
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.2	3.6	7.0	78.6	434
Итого за полдник:	250	13.9	12.4	60.8	411.8	
Итого за день:		42.8	43.5	166.6	1 240.2	

Утверждено на совете по питанию
 протокол № 5
 от 29.09.2023 г.


Согласованно:
 Заведующий МБДОУ д/с № 26

 И.Н. Безрукова
 приказ № 114 от 29.09.2023 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ,
 С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ПО МБДОУ д/с № 26

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
МОЛОЧНАЯ КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	5.3	5.2	17.3	137.9	189
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	3.5	2.9	12.1	89.5	395
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЫРОМ	35	3.9	7.7	10.1	125.6	3
Итого за завтрак:	335	12.7	15.8	39.5	353.0	
2 Завтрак						
ЯБЛОКО	127	0.5	0.5	12.4	59.7	15
Итого за 2 завтрак:	127	0.5	0.5	12.4	59.7	
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	1.6	1.9	9.7	62.9	80
ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ	120	13.6	12.1	13.3	217.6	274
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20	0.2	0.0	0.3	2.6	44
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	6.3	25.2	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	11
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	12
Итого за обед:	490	18.9	14.4	52.3	416.9	
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ	80	6.5	7.4	13.2	145.9	211
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4.2	3.6	7.0	78.6	434
Итого за полдник:	230	10.7	11.0	20.2	224.5	
Итого за день:		42.8	41.7	124.4	1 054.1	

Утверждено на совете по питанию
 протокол № 5
 от 29.09.2023 г.

Согласовано:
 Заведующий МБДОУ д/с № 26

 И.Н. Безрукова
 приказ № 114 от 29.09.2023 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ,
 С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ПО МБДОУ д/с № 26

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	2.7	3.5	17.1	111.0	205
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0.8	3.6	3.1	47.6	43
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	43	5.3	4.8	0.3	65.5	213
ЧАЙ СЛАДКИЙ	150	0.1	0.0	6.5	26.7	438
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.6	4.7	10.1	89.2	1
Итого за завтрак:	358	10.5	16.6	37.1	340.0	
2 Завтрак						
ЯБЛОКО	127	0.5	0.5	12.4	59.7	15
Итого за 2 завтрак:	127	0.5	0.5	12.4	59.7	
Обед						
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	150	6.4	7.3	9.6	136.0	57
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ	50	7.0	3.3	6.3	88.8	287
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2.0	3.9	13.6	97.5	321
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	40	0.7	3.5	1.3	40.5	23
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	150	0.6	0.1	16.3	68.2	382
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	11
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	12
Итого за обед:	540	20.2	18.5	69.8	539.6	
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4.2	3.6	7.0	78.6	434
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	469
Итого за полдник:	180	6.5	6.5	29.3	203.7	
Всего за день:		37.7	42.1	148.6	1 143.0	