

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 24»

*Татульян О.В.* О.В. Татульян



**Десятидневное меню**  
**МБДОУ «Детский сад № 24»**  
**для детей**  
**с 3 до 7 лет**

**Примерное десятидневное меню МБДОУ «Детский сад № 24»**  
**Возрастная категория 3 – 7 лет**                      **День - ПОНЕДЕЛЬНИК**                      **Неделя – ПЕРВАЯ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>						
Макароны отварные с маслом, сыром	150	10	10	35,3	280	206, 259
Напиток из шиповника	180	0,3	0,2	16,4	70,2	496
Печенье	16	1,2	1,8	11,9	66,4	582
Яблоко	80	0,32	0,32	7,8	34,4	368
<b>итого за I завтрак</b>	<b>426</b>	<b>11,8</b>	<b>12</b>	<b>71,4</b>	<b>450</b>	
<b><u>II ЗАВТРАК</u></b>						
Сок фруктовый	200	1,4	0,2	19,5	86	501
<b>итого за II завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>0,2</b>	<b>19,5</b>	<b>86</b>	
<b><u>ОБЕД</u></b>						
Кукуруза консервированная с яйцом и луком	60	1,8	3,8	1,32	48	158
Суп с клецками на курином бульоне	200	3,4	10,03	28,2	201	86, 111, 115
Птица тушеная	70	8,5	7,2	0,2	104	366
Тушеная капуста	150	1,8	5,2	16,5	71,4	132, 155, 380
Компот из сухофруктов	180	0,6	0,1	17,95	84	495
Хлеб ржаной	50	4	0,7	21	103	574
<b>итого за обед</b>	<b>710</b>	<b>21</b>	<b>27</b>	<b>86,25</b>	<b>605,2</b>	
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>						
Ряженка	165	4,95	4,8	6,6	84,15	470
Хлеб пшеничный	30	3,17	0,63	14,9	70,9	573
<b>итого за полдник</b>	<b>195</b>	<b>8,12</b>	<b>5,4</b>	<b>21,5</b>	<b>155,05</b>	
<b><u>УЖИН</u></b>						
Каша рисовая молочная жидкая	200	5,03	6,9	31,4	212,7	236
Какао с молоком	180	3	2,6	12,4	83,9	462
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,16	117	573
Масло порционное	8	0,06	6,24	0,06	58,72	6
<b>итого за ужин</b>	<b>438</b>	<b>12</b>	<b>16,14</b>	<b>68</b>	<b>472,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>53,5</b>	<b>61</b>	<b>264</b>	<b>1773</b>	

Примерное десятидневное меню МБДОУ «Детский сад № 24»  
 Возрастная категория 3 – 7 лет                      День - ВТОРНИК                      Неделя – ПЕРВАЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>						
Каша молочная «Дружба»	200	5,07	6,43	29,9	185	229
Какао с молоком	180	3	2,6	12,4	83,9	462
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
Масло порционное	8	0,06	6,24	0,06	58,72	6
Сыр	6	1,2	0,7	1,2	18,8	7
<b>Итого за I завтрак</b>	<b>444</b>	<b>13,1</b>	<b>16,4</b>	<b>68,16</b>	<b>464</b>	
<b><u>II ЗАВТРАК</u></b>						
Сок	200	1,4	0,2	20,2	86	501
<b>Итого за II завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86</b>	
<b><u>ОБЕД</u></b>						
Салат из свежих огурцов	60	0,4	3,6	1	38,4	14
Суп с бобовыми фасолевый с мясом	200	4,1	5,4	29	129	113, 318
Рулет из говядины с яйцом, с соусом	80	8,6	10,13	9,2	155	410, 345
Картофельное пюре с молоком	150	3,3	5,7	19,6	132	126, 154
Компот из сухофруктов	180	0,6	0,1	17,95	84	495
Хлеб ржаной	50	4	0,7	21	103	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	46,8	573
<b>Итого за обед</b>	<b>740</b>	<b>22,5</b>	<b>25,7</b>	<b>106</b>	<b>677,2</b>	
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>						
Йогурт	165	5	4,35	6,96	87,83	470
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,9	70,9	573
<b>итого за полдник</b>	<b>195</b>	<b>7,3</b>	<b>4,6</b>	<b>21,86</b>	<b>158,73</b>	
<b><u>УЖИН</u></b>						
Лапшевник из творога	200	13,3	15,7	25,34	288	234
Кисель из свежемороженой ягод	180	0,12	-	10,96	43,2	378, 483
Яблоко	100	0,06	0,4	9,8	44,9	368
<b>Итого за ужин</b>	<b>500</b>	<b>14</b>	<b>16,1</b>	<b>46,2</b>	<b>376</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>57,9</b>	<b>63</b>	<b>262</b>	<b>1769</b>	

Примерное десятидневное меню МБДОУ «Детский сад №24»  
 Возрастная категория 3 – 7 лет                      День - СРЕДА                      Неделя – ПЕРВАЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>						
Каша молочная рисовая жидкая	200	5,03	6,9	31,4	212,7	236
Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,24	12,5	78,16	465
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,77	70,2	573
Масло порционное	8	0,06	6,24	0,06	58,72	6
Сыр	6	1,2	0,7	1,2	18,8	7
<b>итого за I завтрак</b>	<b>444</b>	<b>11,11</b>	<b>16,4</b>	<b>59,76</b>	<b>438</b>	
<b><u>II ЗАВТРАК</u></b>						
Сок фруктовый	200	1,4	0,2	19,05	86	501
Печенье	16	1,2	1,8	11,9	66,4	582
<b>итого за II завтрак</b>	<b>216</b>	<b>2,2</b>	<b>2</b>	<b>31</b>	<b>152,4</b>	
<b><u>ОБЕД</u></b>						
Салат из свежих помидоров	60	0,61	3,72	2,16	44,32	17
Суп с крупой, с фрикадельками со сметаной	200	4,7	3,92	17,1	198,5	145,126
Рагу из овощей с мясом	150	10,2	10,28	13,3	231	322
Компот из сухофруктов	180	0,6	0,1	17,95	84	495
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12	103	574
Хлеб пшеничный	10	0,01	0,03	4,9	24	573
<b>итого за обед</b>	<b>650</b>	<b>18,6</b>	<b>18,75</b>	<b>67,4</b>	<b>643</b>	
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>						
Ряженка	165	4,95	4,8	6,6	84,15	470
Булочка домашняя	70	4,9	8,4	32,9	180	542
<b>итого за полдник</b>	<b>235</b>	<b>9,85</b>	<b>13,2</b>	<b>39,5</b>	<b>264</b>	
<b><u>УЖИН</u></b>						
Зеленый горошек	60	1	3	30,1	72,6	45
Суфле рыбное	130	12,4	9,1	6,2	168	303
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,2	7,4	35,1	573
Чай с сахаром	180	0,48	0,09	8,3	34,2	457
Груша	100	0,3	0,3	10,1	47,4	368
<b>итого за ужин</b>	<b>485</b>	<b>15,8</b>	<b>12,7</b>	<b>62,1</b>	<b>357,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>57,56</b>	<b>63</b>	<b>260</b>	<b>1854</b>	

**Примерное десятидневное меню МБДОУ «Детский сад № 24»**  
**Возрастная категория 3 – 7 лет**                      **День - ЧЕТВЕРГ**                      **Неделя – ПЕРВАЯ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>						
Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,2	6,4	35,5	220,1	235
Какао с молоком	180	2,95	2,6	12,4	93	462
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,16	117	573
Масло порционное	8	0,06	6,24	0,06	58,72	6
<b>Итого за I завтрак</b>	<b>438</b>	<b>14</b>	<b>15,6</b>	<b>72,4</b>	<b>439,5</b>	
<b><u>II ЗАВТРАК</u></b>						
Банан	100	1,8	0,4	21	96	368
<b>Итого за II завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	
<b><u>ОБЕД</u></b>						
Икра кабачковая	60	0,4	1,08	2,4	21,6	50
Борщ с капустой, с картофелем, говядиной, сметаной	200	4,5	7,3	10,8	126	433, 318, 95
Печень говяжья по строгановски	70	12,3	7,4	6	154	356
Картофельное пюре с молоком	150	3,3	5,7	19,6	132	126, 154
Компот из сухофруктов	180	0,6	0,1	17,95	84	495
Хлеб ржаной	40	3,2	0,56	16,08	82,4	574
Хлеб пшеничный	10	0,01	0,03	7,7	23,4	573
<b>Итого за обед</b>	<b>710</b>	<b>23,7</b>	<b>22,17</b>	<b>80,53</b>	<b>623,40</b>	
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>						
Йогурт	165	5	4,35	6,96	87,83	470
Зефир	30	0,01		16,6	60,8	
<b>итого за полдник</b>	<b>195</b>	<b>5,01</b>	<b>4,35</b>	<b>23,5</b>	<b>148,6</b>	
<b><u>УЖИН</u></b>						
Запеканка творожная с морковью	200	14,6	15,6	23,9	320	238
Кисель из свежемороженых	180	0,12	-	10,96	43,2	378, 483
<b>Итого за ужин</b>	<b>380</b>	<b>14,6</b>	<b>15,6</b>	<b>34,86</b>	<b>363</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>57,7</b>	<b>58</b>	<b>245</b>	<b>1654</b>	

**Примерное десятидневное меню МБДОУ «Детский сад №24»**  
**Возрастная категория 3-7 лет**                      **День - ПЯТНИЦА**                      **Неделя – ПЕРВАЯ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>						
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	6,9	5,6	28,4	215	234
Какао с молоком	180	2,52	2,24	12,5	78.16	464
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
Масло порционное	8	0,06	6,24	0,06	58.72	6
<b>Итого за I завтрак</b>	<b>438</b>	<b>13.28</b>	<b>14,48</b>	<b>65,56</b>	<b>469</b>	
<b><u>II ЗАВТРАК</u></b>						
Груша	100	0,3	0,3	10.1	47.4	368
<b>Итого за II завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>10,1</b>	<b>47.4</b>	
<b><u>ОБЕД</u></b>						
Салат из картофеля с соленым огурцом	60	1,3	1,98	3,8	44.9	43
Свекольник с курицей со сметаной	200	1,19	5,6	14.9	94	433, 98,366
Биточки из птицы с соусом	80	1,8	12,6	7.5	199	372,410
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	7,3	5,5	32.68	209	202
Компот из сухофруктов	180	0,12	0,02	10.2	41	495
Хлеб ржаной	50	4	0,7	21	103	574
Хлеб пшеничный	10	0,01	0,03	7.7	23,4	573
<b>Итого за обед</b>	<b>710</b>	<b>24,5</b>	<b>26,34</b>	<b>97</b>	<b>713</b>	
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>						
Пирожок с яблоками	70	3,4	3	23.2	146	542
Ряженка	165	4,95	4,8	6.6	84.15	470
<b>итого за полдник</b>	<b>235</b>	<b>8,35</b>	<b>7,8</b>	<b>29.8</b>	<b>230.15</b>	
<b><u>УЖИН</u></b>						
Шницель рыбный натуральный с соусом	80	11,6	4,9	7.7	115	310,410
Картофельное пюре с молоком	150	3,3	5,7	19.6	132	126
Чай сахаром	180	0,48	0,09	8.3	34.2	457
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9.8	46	573
<b>Итого за ужин</b>	<b>430</b>	<b>16,9</b>	<b>10,9</b>	<b>45</b>	<b>327</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>64,8</b>	<b>59,6</b>	<b>256.5</b>	<b>1803.6</b>	

Примерное десятидневное меню МБДОУ «Детский сад № 24»  
 Возрастная категория 3 – 7 лет                      День - ПОНЕДЕЛЬНИК                      Неделя – ВТОРАЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>						
Омлет натуральный	130	11,2	13,8	2,2	240	268
Зеленый горошек	60	1	3	31	72,6	45
Напиток из лимона	180	0,12	-	12,04	48,6	392
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,2	7,4	35,1	573
Яблоко	80	0,32	-	7,8	34,4	368
<b>итого за I завтрак</b>	<b>465</b>	<b>13,79</b>	<b>17</b>	<b>60</b>	<b>430</b>	
<b><u>II ЗАВТРАК</u></b>						
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	501
<b>итого за II завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86</b>	
<b><u>ОБЕД</u></b>						
Салат из моркови с яблоками	60	0,6	3,7	4,5	53,3	22
Щи со сметаной с птицей	200	5,2	3,61	3,1	49,1	433, 104, 366
Плов с мясом	200	14,3	14,1	29	368	330
Компот из сухофруктов	180	0,6	0,1	18,95	84	495
Хлеб ржаной	50	4	0,7	20,1	103	574
<b>итого за обед</b>	<b>690</b>	<b>24,6</b>	<b>22,2</b>	<b>75</b>	<b>657</b>	
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>						
Снежок	165	5	4,35	6,78	85,6	470
печенье	16	1,2	1,8	11,9	66,4	582
<b>итого за полдник</b>	<b>181</b>	<b>6,2</b>	<b>5,6</b>	<b>18,7</b>	<b>152</b>	
<b><u>УЖИН</u></b>						
Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,2	6,4	35,5	220,1	235
Какао с молоком	180	2,95	2,6	12,4	93	462
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
Масло порционное сливочное	8	0,06	6,24	0,06	58,72	6
Сыр	6	1,2	0,7	1,2	18,8	7
<b>итого за ужин</b>	<b>444</b>	<b>15,2</b>	<b>16,34</b>	<b>74</b>	<b>507</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>60,8</b>	<b>61,34</b>	<b>248</b>	<b>1829</b>	

Примерное десятидневное меню МБДОУ «Детский сад №24»

Возрастная категория 3-7 лет

День - ВТОРНИК

Неделя - ВТОРАЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная молочная жидкая	200	6,1	6,4	30,6	205	230
Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,24	12,5	78,16	465
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
Масло порционное сливочное	8	0,06	6,24	0,06	58,72	6
Сыр	6	1,2	0,7	1,2	18,8	7
<b>Итого на I завтрак</b>	<b>444</b>	<b>13,6</b>	<b>15,9</b>	<b>68,9</b>	<b>478</b>	
<b>II ЗАВТРАК</b>						
Груша	100	0,4	0,3	19,2	43,4	368
<b>Итого на II завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>19,2</b>	<b>43,4</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежих помидоров	60	0,61	3,72	2,16	44,32	17
Борщ с капустой, картофелем, мясом, со сметаной	200	4,5	7,3	10,8	126	95,433,318
Тефтели мясные с соусом	80	8,9	9,7	6,45	148	349,402
Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	3,5	4,8	36,8	204	205
Компот из яблок	180	0,09	-	10	41,8	373
Хлеб ржаной	50	4	0,7	20,1	103	574
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,9	70,9	573
<b>Итого за обед</b>	<b>750</b>	<b>23,9</b>	<b>26,47</b>	<b>101</b>	<b>738</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Йогурт	170	5	4,35	6,96	87,83	470
Вафля	24	0,5	1,5	15,2	131	580
<b>Итого за полдник</b>	<b>194</b>	<b>5,5</b>	<b>5,85</b>	<b>22,16</b>	<b>219</b>	
<b>УЖИН</b>						
Творожная запеканка с изюмом	200	13,2	14,1	24,9	312	237
Кисель из свежих ягод (клюква)	180	0,12	-	10,96	43,2	479
<b>Итого за ужин</b>	<b>380</b>	<b>13,32</b>	<b>14,1</b>	<b>36</b>	<b>355</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>57,32</b>	<b>62,3</b>	<b>247,2</b>	<b>1839</b>	



**Примерное десятидневное меню МБДОУ «Детский сад № 24»**  
**Возрастная категория 3 – 7 лет**                      **День - СРЕДА**                      **Неделя – ВТОРАЯ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша молочная гречневая вязкая	200	5,7	5,4	32	207	168
Какао с молоком	180	3	2,6	12,4	83,9	462
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,16	117	573
Масло порционное сливочное	8	0,06	6,24	0,06	58,72	6
<b>итого за I завтрак</b>	<b>438</b>	<b>12,6</b>	<b>14,64</b>	<b>69</b>	<b>466,6</b>	
<b>II ЗАВТРАК</b>						
Сок фруктовый	200	1,4	-	19,05	86	501
<b>итого за II завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>-</b>	<b>19,05</b>	<b>86</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из редиса со свежим огурцом	60	0,6	3,7	6,9	53	13
Суп картофельный с бобовыми (гороховый) с мясом	200	4	7,89	12,6	127	318,113
Запеканка из печени с рисом и соусом	200	15,5	9,14	25,52	260	355, 405
Компот из груш	180	0,7	0,1	11,8	46	486
Хлеб ржаной	50	4	0,7	21	103	574
<b>итого за обед</b>	<b>660</b>	<b>24,8</b>	<b>21,5</b>	<b>76</b>	<b>589</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Ряженка	165	4,95	4,8	6,6	84,15	470
Пирожок с джемом	80	3	4,1	24,2	175	454, 25
<b>итого за полдник</b>	<b>291</b>	<b>7,95</b>	<b>8,9</b>	<b>31</b>	<b>259</b>	
<b>УЖИН</b>						
Рыба тушеная с овощами	90	7,65	7,8	2,22	91,1	247
Картофельное пюре с молоком	150	3,3	5,7	19,6	132	126, 154
Хлеб пшеничный	30	3,17	0,63	14,9	70,9	573
Чай с сахаром	180	0,48	-	8,3	34,2	457
Груша	100	0,3	-	10,1	47,4	368
<b>итого за ужин</b>	<b>550</b>	<b>14,9</b>	<b>14,13</b>	<b>55</b>	<b>376</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>61</b>	<b>59,17</b>	<b>251</b>	<b>1777</b>	

Примерное десятидневное меню МБДОУ «Детский сад № 24»  
 Возрастная категория 3-7 лет                      День - ЧЕТВЕРГ      Неделя- ВТОРАЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>						
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	6,9	5,6	28,4	215	234
Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,24	12,5	78,16	465
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
Масло порционное сливочное	8	0,06	6,24	0,06	58,72	6
<b>Итого на I завтрак</b>	<b>430</b>	<b>13,28</b>	<b>14,5</b>	<b>65,5</b>	<b>468,8</b>	
<b><u>II ЗАВТРАК</u></b>						
Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
Вафля	24	0,95	7,35	15	131	580
<b>Итого на II завтрак</b>	<b>124</b>	<b>1,45</b>	<b>7,45</b>	<b>25,1</b>	<b>174</b>	
<b><u>ОБЕД</u></b>						
Салат из свежих огурцов	60	0,4	3,6	1	38,4	14
Суп вермишелевый с курицей	200	2,8	4,52	14,6	185	118,108
Котлета рубленая мясная, с соусом	80	9,5	8,6	10,5	170	410, 339
Картофельное пюре с молоком	150	3,3	5,7	19,6	132	154
Компот из сухофруктов	180	0,6	0,1	17,95	84	495
Хлеб ржаной	50	4	0,7	21	103	574
<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>20,6</b>	<b>23,2</b>	<b>84,6</b>	<b>712</b>	
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>						
Йогурт	165	5	4,35	6,96	87,83	470
Хлеб пшеничный	30	3,17	0,63	14	70,9	573
<b>Итого за полдник</b>	<b>195</b>	<b>8,17</b>	<b>5</b>	<b>21</b>	<b>159</b>	
<b><u>УЖИН</u></b>						
Вареники ленивые с соусом	150	15,1	12,7	22,5	298	289
Кисель из клюквы	200	0,18	-	10,96	43,2	479
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	43	368
<b>Итого за ужин</b>	<b>450</b>	<b>15,7</b>	<b>12,7</b>	<b>43,26</b>	<b>384</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>59,2</b>	<b>62,87</b>	<b>239,4</b>	<b>1898</b>	

Примерное десятидневное меню МБДОУ «Детский сад № 24»  
 Возрастная категория 3 – 7 лет                      День - ПЯТНИЦА                      Неделя – ВТОРАЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептов
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная молочная жидкая	200	6,1	6,4	30,6	205	230
Какао с молоком	180	3	2,6	12,4	83,9	462
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,16	117	573
Масло сливочное порционное	8	0,06	6,24	0,06	58,72	6
<b>Итого за I завтрак</b>	<b>438</b>	<b>12,9</b>	<b>15,64</b>	<b>67</b>	<b>464</b>	
<b>II ЗАВТРАК</b>						
Банан	100	1,8	0,4	21	96	368
<b>Итого за II завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы с яблоками	60	0,6	3,6	6,6	61,1	28
Суп картофельный со сметаной, мясом	200	5,02	6,7	13,1	146	433, 318, 112
Голубцы ленивые	150	12,7	8,8	18,8	198	410, 333
Компот из сухофруктов	180	0,6	0,1	13,95	84	495
Хлеб ржаной	50	4	0,7	21	103	574
<b>Итого за обед</b>	<b>640</b>	<b>22,9</b>	<b>21</b>	<b>76</b>	<b>592</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пирожок с яблоками	70	3,4	3	23,2	146	535, 563
Снежок	180	5,5	4,8	7,5	94	470
<b>итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>8,9</b>	<b>7,8</b>	<b>30,7</b>	<b>240</b>	
<b>УЖИН</b>						
Рыба запеченная под омлетом	90	12	8,5	3,1	212,7	300
Зеленый горошек	120	1	3	30,1	72,6	45
Чай с сахаром	180	0,48	-	8,3	34,2	457
Печенье	16	1,2	1,8	11,9	66,4	582
Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	4,8	33,6	573
<b>Итого за ужин</b>	<b>416</b>	<b>15,4</b>	<b>12,6</b>	<b>61,3</b>	<b>419</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>61</b>	<b>57</b>	<b>256</b>	<b>1811</b>	

