

УТВЕРЖДАЮ Заведующий МБДОУ  
д/с "Солнышко" с.Мельничное  
Белогорский район Республика Крым  
З.В. Климова

Перспективное 10-ти дневное зимнее меню с 01.01.2026 по 29.02.2026 гг  
Возрастная категория: 2-3 лет

| Дни                                                           | Наименование блюда         | Выход, гр | Пищевые вещества |         |             | Калорий-<br>ность, ккал | Витамины С | № рецептуры |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------|------------------|---------|-------------|-------------------------|------------|-------------|
|                                                               |                            |           | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                         |            |             |
| 1<br>-<br>й<br>д<br>е<br>н<br>ь                               | Завтрак                    |           |                  |         |             |                         |            |             |
|                                                               | Суп манный                 | 150       | 4,12             | 3,79    | 12,09       | 98,95                   | 0,73       | 92          |
|                                                               | чай с сахаром              | 150\7     | 0,04             | 0,01    | 6,99        | 28,0                    | 0,02       | 392         |
|                                                               | Бутерброд с сыром          | 32        | 3,36             | 4,89    | 10,35       | 98,8                    | 0          | 3           |
|                                                               | Итого завтрак:             |           | 7,52             | 8,69    | 29,43       | 225,8                   | 0,80       |             |
|                                                               | 2-й завтрак                |           |                  |         |             |                         |            |             |
|                                                               | Сок виноградный            | 150       | 0,9              | 0       | 18,18       | 76                      | 3,6        | 399         |
|                                                               | Обед                       |           |                  |         |             |                         |            |             |
|                                                               | Суп с клецками             | 150\15    | 1,26             | 2,01    | 7,29        | 52,0                    | 3,45       | 85          |
|                                                               | Картофельное пюре          | 200       | 4,09             | 6,4     | 27,25       | 183                     | 24,21      | 321         |
|                                                               | Рыба тушеная с овощами     | 60        | 5,94             | 3,42    | 1,54        | 61                      | 1,13       | 247         |
|                                                               | Огурец соленый             | 30        | 0,24             | 0,03    | 0,51        | 3                       | 1,05       | б/н         |
|                                                               | Витаминизированный напиток | 150       | 0,18             | 0,00    | 165,60      | 665,0                   | 1,44       | б/н         |
|                                                               | Хлеб ржаной                | 30        | 3,11             | 1,03    | 14,84       | 81,0                    | 0          | б/н         |
|                                                               | Итого обед:                |           | 14,82            | 12,89   | 217,03      | 1 045,00                | 31,28      |             |
| П<br>о<br>д<br>н<br>и<br>к                                    | Полдник                    |           |                  |         |             |                         |            |             |
|                                                               | булочка домашняя           | 40        | 2,91             | 5,01    | 21,57       | 143,2                   | 0          | 469         |
|                                                               | молоко кипяченое           | 150       | 4,85             | 4,08    | 7,58        | 85,0                    | 2,05       | 400         |
|                                                               | Итого полдник              |           | 7,76             | 9,09    | 29,15       | 228,20                  | 2,05       |             |
|                                                               | Итого за день:             |           | 31,00            | 30,67   | 293,79      | 1574,99                 | 37,73      |             |
| 2<br>д<br>е<br>н<br>ь                                         | Завтрак                    |           |                  |         |             |                         |            |             |
|                                                               | каша жидкая пшениная       | 150       | 3,46             | 4,57    | 24,70       | 154,0                   | 0,00       | 185         |
|                                                               | чай с сахаром              | 150\7     | 0,04             | 0,01    | 6,99        | 28,0                    | 0,02       | 392         |
|                                                               | Хлеб пшеничный             | 20        | 2,08             | 0,69    | 9,89        | 54                      | 0,00       | б/н         |
|                                                               | Итого завтрак:             |           | 5,58             | 5,27    | 41,58       | 236,0                   | 0,02       |             |
|                                                               | 2-й завтрак                |           |                  |         |             |                         |            |             |
|                                                               | яблоко                     | 80        | 0,32             | 0,32    | 7,84        | 35,2                    | 8,00       | 368         |
|                                                               | Обед                       |           |                  |         |             |                         |            |             |
|                                                               | Салат из моркови           | 40        | 0,5              | 0,038   | 4,65        | 20,92                   | 1,92       | 41          |
|                                                               | Суп с бобовыми             | 150       | 3,29             | 3,16    | 9,79        | 80,9                    | 3,49       | 81          |
|                                                               | Макароны отварные          | 155       | 5,68             | 4,36    | 27,25       | 171                     | 0          | 205         |
|                                                               | Котлеты с луком            | 60\15     | 8,93             | 6,74    | 8,97        | 132                     | 0          | 282         |
|                                                               | Компот из сухофруктов      | 150       | 0,33             | 0,02    | 20,82       | 84,8                    | 0,30       | 376         |
|                                                               | Хлеб ржаной                | 30        | 1,98             | 0,36    | 10,02       | 52,2                    | 0          | б/н         |
|                                                               | Итого обед:                |           | 20,71            | 14,678  | 81,50       | 541,72                  | 5,71       |             |
| В<br>т<br>о<br>р<br>и<br>й<br>д<br>е<br>н<br>ь                | Полдник                    |           |                  |         |             |                         |            |             |
|                                                               | Печенье                    | 40        | 7,5              | 16      | 89          | 450                     | 0          | б/н         |
|                                                               | чай с сахаром              | 150\7     | 0,04             | 0,01    | 6,99        | 28,0                    | 0,02       | 392         |
|                                                               | Итого полдник:             |           | 7,54             | 16,01   | 95,99       | 478,0                   | 0,02       |             |
|                                                               | Итого за день:             |           | 34,15            | 36,28   | 226,91      | 1290,92                 | 13,75      |             |
| 3<br>д<br>е<br>н<br>ь                                         | Завтрак                    |           |                  |         |             |                         |            |             |
|                                                               | каша жидкая рисовая        | 150       | 2,12             | 3,89    | 26,86       | 151                     | 0          | 185         |
|                                                               | чай с сахаром, лимоном     | 150\6\3,5 | 0,07             | 0,01    | 7,10        | 29,0                    | 1,42       | 393         |
|                                                               | Хлеб пшеничный             | 20        | 2,08             | 0,69    | 9,89        | 54                      | 0,00       | б/н         |
|                                                               | Итого завтрак:             |           | 4,27             | 4,59    | 43,85       | 234,0                   | 1,42       |             |
|                                                               | 2-й завтрак                |           |                  |         |             |                         |            |             |
|                                                               | яблоко                     | 80        | 0,32             | 0,32    | 7,84        | 35,2                    | 8,00       | 368         |
|                                                               | Обед                       |           |                  |         |             |                         |            |             |
|                                                               | Салат из капусты           | 40        | 0,56             | 2,03    | 3,61        | 34,96                   | 12,98      | 20          |
|                                                               | Суп с тресками             | 195       | 40,59            | 2,58    | 21,44       | 124,84                  | 5,46       | 79 115      |
|                                                               | Рыба отварная              | 65        | 11,10            | 1,43    | 0,47        | 57,0                    | 0,30       | 242         |
|                                                               | Каша гречневая             | 120       | 6,32             | 4,51    | 38,85       | 221,24                  | 0          | 313         |
|                                                               | чай с сахаром              | 150\7     | 0,04             | 0,01    | 6,99        | 28,0                    | 0,02       | 392         |
|                                                               | Хлеб ржаной                | 30        | 1,98             | 0,36    | 10,02       | 52,2                    | 0          | б/н         |
|                                                               | Итого обед:                |           | 60,59            | 10,92   | 81,38       | 518,24                  | 18,76      |             |
| С<br>р<br>е<br>д<br>н<br>е<br>ш<br>и<br>й<br>д<br>е<br>н<br>ь | Полдник                    |           |                  |         |             |                         |            |             |
|                                                               | лепешки вареники           | 105       | 14,83            | 10,86   | 15,31       | 218                     | 0,19       | 230         |
|                                                               | Кофейный напиток           | 150       | 2,34             | 2,00    | 10,63       | 70,0                    | 0,98       | 395         |
|                                                               | Итого полдник:             |           | 17,17            | 12,86   | 25,94       | 288,00                  | 1,17       |             |
| я                                                             | Итого за день:             |           | 4,59             | 4,91    | 51,69       | 269,20                  | 9,42       |             |

|                                                |                                 |           |       |       |        |         |       |     |
|------------------------------------------------|---------------------------------|-----------|-------|-------|--------|---------|-------|-----|
| д<br>а                                         | Итого полдник:                  |           | 17,17 | 12,86 | 25,94  | 288,00  | 1,17  |     |
|                                                | Завтрак                         |           |       |       |        |         |       |     |
|                                                | Итого за день:                  |           | 4,59  | 4,91  | 51,69  | 269,20  | 9,42  |     |
|                                                | Каша жидкая овсяная             | 150       | 3,69  | 3,40  | 22,86  | 154,0   | 0,00  | 185 |
| 4                                              | чай с сахаром                   | 150\7     | 0,04  | 0,01  | 6,99   | 28,0    | 0,02  | 392 |
|                                                | Хлеб пшеничный                  | 20        | 2,08  | 0,69  | 9,89   | 54      | 0,00  | б н |
|                                                | Итого завтрак:                  |           | 5,81  | 6,10  | 39,44  | 236,00  | 0,02  |     |
|                                                | 2-й завтрак                     |           |       |       |        |         |       |     |
|                                                | Сок виноградный                 | 150       | 0,9   | 0     | 18,18  | 76      | 3,6   | 399 |
|                                                | Обед                            |           |       |       |        |         |       |     |
|                                                | Суп-лапша                       | 150       | 1,33  | 3,04  | 7,15   | 61,4    | 0,30  | 86  |
|                                                | салат из свеклы с зеленым горош | 45        | 0,75  | 1,88  | 3,69   | 34,70   | 4,41  | б н |
|                                                | Каша рассыпчатая пшеничная      | 120       | 3,61  | 4,33  | 37,53  | 203,54  | 0     | 313 |
|                                                | Котлета рубленая из птицы       | 60        | 9,43  | 9,65  | 9,98   | 164     | 0,50  | 305 |
| д<br>е<br>н<br>ь                               | напиток из шиповника            | 150       | 0,51  | 0,21  | 14,23  | 61,0    | 75,00 | 398 |
|                                                | Хлеб ржаной                     | 30        | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 52,2    | 0     | б н |
|                                                | Итого обед:                     |           | 17,61 | 19,47 | 82,60  | 576,79  | 80,21 |     |
|                                                | Полдник                         |           |       |       |        |         |       |     |
|                                                | Хлеб пшеничный                  | 30        | 3,11  | 1,03  | 14,84  | 81      | 0,00  | б н |
|                                                | Пкра кабачковая                 | 40        | 0,36  | 1,88  | 2,37   | 27,84   | 0     | б н |
|                                                | драчена                         | 60        | 6,42  | 8,77  | 3,96   | 120     | 0,21  | 228 |
|                                                | Какао с молоком                 | 150       | 3,15  | 2,72  | 12,96  | 89,0    | 1,20  | 397 |
|                                                | Итого полдник:                  |           | 9,57  | 11,49 | 16,92  | 209,00  | 1,41  |     |
|                                                | Итого за день:                  |           | 33,89 | 37,06 | 157,14 | 1097,79 | 85,24 |     |
| 5<br>-<br>й                                    | Завтрак                         |           |       |       |        |         |       |     |
|                                                | Каша вязкая манная              | 150\5\5   | 3,40  | 3,96  | 27,83  | 161,0   | 0     | 168 |
|                                                | чай с сахаром, лимоном          | 150\6\3,5 | 0,07  | 0,01  | 7,10   | 29,0    | 1,42  | 393 |
|                                                | Хлеб пшеничный                  | 20        | 2,08  | 0,69  | 9,89   | 54      | 0,00  | б н |
|                                                | Итого завтрак:                  |           | 5,55  | 4,66  | 44,82  | 244,00  | 1,42  |     |
|                                                | 2-й завтрак                     |           |       |       |        |         |       |     |
|                                                | яблоко                          | 80        | 0,32  | 0,32  | 7,84   | 35,2    | 8,00  | 368 |
|                                                | Обед                            |           |       |       |        |         |       |     |
|                                                | Борщ                            | 150       | 1,09  | 2,95  | 7,65   | 61,5    | 6,17  | 57  |
|                                                | Салат из капусты                | 40        | 0,56  | 2,03  | 3,61   | 34,96   | 12,98 | 20  |
| П<br>я<br>т<br>н<br>и<br>ц<br>а                | Мясо тушеное с овощами          | 145\5     | 16,2  | 13,28 | 11,03  | 228     | 3,71  | 274 |
|                                                | Витаминизированный напиток      | 150       | 0,18  | 0,00  | 165,60 | 665,0   | 1,44  | б н |
|                                                | Хлеб ржаной                     | 30        | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 52,2    | 0     | б н |
|                                                | Итого обед:                     |           | 20,01 | 18,62 | 197,91 | 1041,66 | 24,30 |     |
|                                                | Полдник                         |           |       |       |        |         |       |     |
|                                                | блинчики                        | 55        | 3,26  | 1,85  | 20,23  | 111     | 0,005 | 447 |
|                                                | чай с сахаром                   | 150\7     | 0,04  | 0,01  | 6,99   | 28,0    | 0,02  | 392 |
|                                                | Итого полдник:                  |           | 3,30  | 1,86  | 27,22  | 139,00  | 0,025 |     |
|                                                | Итого за день:                  |           | 29,18 | 25,46 | 277,79 | 1459,86 | 33,75 |     |
| 6                                              | Завтрак                         |           |       |       |        |         |       |     |
|                                                | каша жидкая пшеничная           | 150       | 3,31  | 3,95  | 25,2   | 150     | 0     | 185 |
|                                                | чай с сахаром                   | 150\7     | 0,04  | 0,01  | 6,99   | 28,0    | 0,02  | 392 |
|                                                | Хлеб пшеничный                  | 20        | 2,08  | 0,69  | 9,89   | 54      | 0,00  | б н |
|                                                | Итого завтрак:                  |           | 5,43  | 4,65  | 42,08  | 232,00  | 0,02  |     |
|                                                | 2-й завтрак                     |           |       |       |        |         |       |     |
|                                                | яблоко                          | 80        | 0,32  | 0,32  | 7,84   | 35,2    | 8,00  | 368 |
|                                                | Обед                            |           |       |       |        |         |       |     |
|                                                | Суп с рисом                     | 150       | 1,18  | 1,64  | 8,75   | 54,45   | 4,95  | 80  |
|                                                | Салат из капусты                | 40        | 0,56  | 2,03  | 3,61   | 34,96   | 12,98 | 20  |
| П<br>о<br>н<br>е<br>д<br>е<br>л<br>н<br>и<br>к | Макароны отварные               | 155       | 5,68  | 4,36  | 27,25  | 171     | 0     | 205 |
|                                                | Рыба отварная                   | 65        | 11,1  | 1,43  | 0,47   | 57      | 0,3   | 242 |
|                                                | Компот из сухофруктов           | 150       | 0,33  | 0,02  | 20,82  | 84,8    | 0,30  | 376 |
|                                                | Хлеб ржаной                     | 30        | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 52,2    | 0     | б н |
|                                                | Итого обед:                     |           | 20,83 | 9,84  | 70,92  | 454,36  | 18,53 |     |
|                                                | Полдник                         |           |       |       |        |         |       |     |
|                                                | вафли                           | 40        | 7,5   | 16    | 89     | 450     | 0     | б н |
|                                                | Витаминизированный напиток      | 150       | 0,18  | 0,00  | 165,60 | 665,0   | 1,44  | б н |
|                                                | Итого полдник:                  |           | 7,68  | 16,00 | 254,60 | 1115,00 | 1,44  |     |
|                                                | Итого за день:                  |           | 34,26 | 30,81 | 375,44 | 1836,56 | 27,99 |     |

|                                                              |                            |           |       |        |        |          |        |          |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------|-------|--------|--------|----------|--------|----------|
| 7<br>д<br>е<br>н<br>ь<br><br>В<br>т<br>о<br>р<br>н<br>и<br>к | Завтрак                    |           |       |        |        |          |        |          |
|                                                              | суп маннй                  | 150       | 4,12  | 3,79   | 12,09  | 99       | 1      | 92       |
|                                                              | чай с сахаром, лимоном     | 150\6\3.5 | 0,07  | 0,01   | 7,10   | 29,0     | 1,42   | 393      |
|                                                              | Бутерброд с сыром          | 32        | 3,36  | 4,89   | 10,35  | 98,8     | 0      | 3        |
|                                                              | Итого завтрак:             |           | 7,55  | 8,69   | 29,54  | 226,79   | 2,20   |          |
|                                                              | 2-й завтрак                |           |       |        |        |          |        |          |
|                                                              | Сок виноградный            | 150       | 0,9   | 0      | 18,18  | 76       | 3,6    | 399      |
|                                                              | Обед                       |           |       |        |        |          |        |          |
|                                                              | Салат из моркови           | 40        | 0,5   | 0,038  | 4,65   | 20,92    | 1,92   | 41       |
|                                                              | Борщ                       | 150       | 1,09  | 2,95   | 7,65   | 61,5     | 6,17   | 57       |
|                                                              | каша гречневая             | 120       | 6,32  | 4,51   | 38,85  | 221,24   | 0      | 313      |
|                                                              | Котлеты с луком            | 60\15     | 8,93  | 6,74   | 8,97   | 132      | 0      | 282      |
|                                                              | Хлеб ржаной                | 30        | 1,98  | 0,36   | 10,02  | 52,2     | 0      | б н      |
|                                                              | Компот из свежих яблок     | 150       | 0,12  | 0,12   | 17,91  | 73,2     | 1,29   | 372      |
|                                                              | Итого обед:                |           | 18,94 | 14,718 | 88,05  | 561,06   | 9,38   |          |
|                                                              | Полдник                    |           |       |        |        |          |        |          |
|                                                              | Запеканка из творога       | 65        | 9,19  | 6,84   | 10,26  | 139,57   | 0,17   | 237, 350 |
|                                                              | Кофейный напиток           | 150       | 2,34  | 2,00   | 10,63  | 70,0     | 0,98   | 395      |
|                                                              | Итого полдник:             |           | 11,53 | 8,84   | 20,89  | 209,57   | 1,15   |          |
|                                                              | Итого за день:             |           | 38,92 | 32,25  | 156,66 | 1073,42  | 16,33  |          |
| 8 день<br>Среда                                              | Завтрак                    |           |       |        |        |          |        |          |
|                                                              | каша жидкая рисовая        | 150       | 2,12  | 3,89   | 26,86  | 151,0    | 0,00   | 185      |
|                                                              | Хлеб пшеничный             | 20        | 2,08  | 0,69   | 9,89   | 54       | 0,00   | б н      |
|                                                              | чай с сахаром              | 150\6     | 0,04  | 0,01   | 6,99   | 28,0     | 0,02   | 392      |
|                                                              | Итого завтрак:             |           | 4,24  | 4,59   | 43,74  | 233,00   | 0,02   |          |
|                                                              | 2-й завтрак                |           |       |        |        |          |        |          |
|                                                              | яблоко                     | 80        | 0,32  | 0,32   | 7,84   | 35,2     | 8,00   | 368      |
|                                                              | Обед                       |           |       |        |        |          |        |          |
|                                                              | суп с рыбными консервами   | 150       | 6,9   | 6,7    | 11,5   | 133,8    | 7,29   | 87       |
|                                                              | голубцы ленивые            | 60        | 10,61 | 6,81   | 15,04  | 164      | 15,03  | 298      |
|                                                              | Салат из свеклы            | 40        | 0,57  | 2,44   | 3,34   | 37,56    | 3,80   | 33       |
|                                                              | напиток шиповника          | 150       | 0,51  | 0,21   | 14,23  | 61,0     | 75,00  | 398      |
|                                                              | Хлеб ржаной                | 30        | 1,98  | 0,36   | 10,02  | 52,2     | 0      | б н      |
|                                                              | Итого обед:                |           | 20,57 | 16,52  | 54,13  | 448,56   | 101,12 |          |
|                                                              | Полдник                    |           |       |        |        |          |        |          |
|                                                              | Икра кабачковая            | 40        | 0,36  | 1,88   | 2,37   | 27,84    | 0,6 н  |          |
|                                                              | яйцо вареное               | 40        | 5,08  | 4,6    | 0,28   | 63       | 0      | 213      |
|                                                              | Хлеб пшеничный             | 30        | 3,11  | 1,03   | 14,84  | 81       | 0,00   | б н      |
|                                                              | Какао с молоком            | 150       | 3,15  | 2,72   | 12,96  | 89,0     | 1,20   | 397      |
|                                                              | Итого полдник:             |           | 3,51  | 4,60   | 15,33  | 116,84   | 1,20   |          |
|                                                              | Итого за день:             |           | 28,64 | 26,03  | 121,04 | 833,60   | 110,34 |          |
| 9<br>д<br>е<br>н<br>ь<br><br>Ч<br>е<br>т<br>в<br>е<br>р<br>г | Завтрак                    |           |       |        |        |          |        |          |
|                                                              | каша манная                | 150       | 3,4   | 3,96   | 27,83  | 161      | 0      | 168      |
|                                                              | Хлеб пшеничный             | 20        | 2,08  | 0,69   | 9,89   | 54       | 0,00   | б н      |
|                                                              | чай с сахаром              | 150\6     | 0,04  | 0,01   | 6,99   | 28,0     | 0,02   | 392      |
|                                                              | Итого завтрак:             |           | 5,52  | 4,66   | 44,71  | 243,00   | 0,02   |          |
|                                                              | 2-й завтрак                |           |       |        |        |          |        |          |
|                                                              | яблоко                     | 80        | 0,32  | 0,32   | 7,84   | 35,2     | 8,00   | 368      |
|                                                              | Обед                       |           |       |        |        |          |        |          |
|                                                              | Суп с гречками             | 195       | 40,59 | 2,58   | 21,44  | 124,84   | 5,46   | 79 115   |
|                                                              | Картофельное пюре          | 200       | 4,09  | 6,4    | 27,25  | 183      | 24,21  | 321      |
|                                                              | Котлеты с луком            | 60\15     | 8,93  | 6,74   | 8,97   | 132      | 0      | 282      |
|                                                              | Салат из капусты           | 40        | 0,56  | 2,03   | 3,61   | 34,96    | 12,98  | 20       |
|                                                              | Витаминизированный напиток | 150       | 0,18  | 0,00   | 165,60 | 665,0    | 1,44   | б н      |
|                                                              | Хлеб ржаной                | 30        | 1,98  | 0,36   | 10,02  | 52,2     | 0      | б н      |
|                                                              | Итого обед:                |           | 56,33 | 18,11  | 236,89 | 1 192,00 | 44,09  |          |
|                                                              | Полдник                    |           |       |        |        |          |        |          |
|                                                              | булочка домашняя           | 40        | 2,91  | 5,01   | 21,57  | 143,2    | 0      | 469      |
|                                                              | молоко кипяченое           | 150       | 4,85  | 4,08   | 7,58   | 85,0     | 2,05   | 400      |
|                                                              | Итого полдник:             |           | 7,76  | 9,09   | 29,15  | 228,2    | 2,05   |          |
|                                                              | Итого за день:             |           | 69,93 | 32,18  | 318,59 | 1698,40  | 54,16  |          |

|                       |                        |          |        |        |         |          |        |     |
|-----------------------|------------------------|----------|--------|--------|---------|----------|--------|-----|
| 10<br>день<br>Пятница | Завтрак                |          |        |        |         |          |        |     |
|                       | Суп молочный с пшеном  | 150      | 4,48   | 4,11   | 12,81   | 106,2    | 0,68   | 94  |
|                       | чай с сахаром, лимоном | 150\63,5 | 0,07   | 0,01   | 7,10    | 29,0     | 1,42   | 393 |
|                       | Хлеб пшеничный         | 20       | 2,08   | 0,69   | 9,89    | 54       | 0,00   | бн  |
|                       | Итого завтрак:         |          | 6,63   | 4,81   | 29,80   | 189,20   | 2,10   |     |
|                       | 2-й завтрак            |          |        |        |         |          |        |     |
|                       | яблоко                 | 80       | 0,32   | 0,32   | 7,84    | 35,2     | 8,00   | 368 |
|                       | Обед                   |          |        |        |         |          |        |     |
|                       | огурец соленый         | 40       | 0,4    | 0,05   | 0,85    | 5,00     | 1,75   | бн  |
|                       | Суп-лапша              | 150      | 1,33   | 3,04   | 7,15    | 61,4     | 0,30   | 86  |
|                       | плов                   | 60       | 14     | 12,93  | 23,42   | 266      | 0,36   | 304 |
|                       | Компот из сухофруктов  | 150      | 0,33   | 0,02   | 20,82   | 84,8     | 0,30   | 376 |
|                       | Хлеб ржаной            | 30       | 1,98   | 0,36   | 10,02   | 52,2     | 0      | бн  |
|                       | Итого обед:            |          | 18,04  | 16,40  | 62,26   | 469,30   | 2,71   |     |
|                       | Полдник                |          |        |        |         |          |        |     |
|                       | пряники                | 40       | 2,60   | 3,30   | 27,30   | 149      | 0,00   | бн  |
|                       | ряженка                | 150      | 4,35   | 3,75   | 6,3     | 76       | 0,45   | 401 |
|                       | Итого полдник:         |          | 6,95   | 7,05   | 33,60   | 225,20   | 0,45   |     |
|                       | Итого за день:         |          | 31,94  | 28,58  | 133,50  | 918,90   | 13,26  |     |
|                       | ИТОГО                  |          | 336,50 | 284,23 | 2112,55 | 12053,64 | 401,97 |     |