

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

Перспективное 10-ти дневное летнее меню с 01.01.2026 по 29.02.2026 гг  
Возрастная категория: 3-7 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<br><br>П<br>о<br>н<br>е<br>д<br>е<br>л<br>ь<br>н<br>и<br>к | Завтрак                     |           |                  |         |             |                         |            |             |
|                                                                                            | Суп манный                  | 200       | 4.82             | 5.08    | 16.83       | 132                     | 1          | 94          |
|                                                                                            | чай с сахаром               | 180\7     | 0.06             | 0.02    | 9.99        | 40.0                    | 0.03       | 392         |
|                                                                                            | Бутерброд с сыром           | 45        | 4.73             | 6.88    | 14.56       | 139.0                   | 0          | 3           |
|                                                                                            | Итого завтрак:              |           | 9.61             | 11.98   | 41.38       | 311.4                   | 1.01       |             |
|                                                                                            | 2-й завтрак                 |           |                  |         |             |                         |            |             |
|                                                                                            | Сок фруктовый               | 180       | 1.80             | 0       | 5.22        | 30.0                    | 18.00      | 399         |
|                                                                                            | Обед                        |           |                  |         |             |                         |            |             |
|                                                                                            | суп картофельный с клецками | 200       | 1.68             | 2.69    | 9.71        | 70.0                    | 4.60       | 85          |
|                                                                                            | Картофельное пюре           | 150       | 3.06             | 4.8     | 20.44       | 137.25                  | 18.16      | 321         |
|                                                                                            | Рыба, тушеная с овощами     | 80        | 7.93             | 4.55    | 2.20        | 81                      | 1.80       | 247         |
|                                                                                            | Огурец соленый              | 50        | 0.4              | 0.05    | 0.85        | 5.00                    | 1.75       | б/н         |
|                                                                                            | Витаминизированный напиток  | 180       | 0.18             | 0.00    | 165.60      | 665.0                   | 1.44       | б/н         |
|                                                                                            | Хлеб ржаной                 | 35        | 2.31             | 0.42    | 11.69       | 60.9                    | 0          | б/н         |
|                                                                                            | Итого обед:                 |           | 15.56            | 12.51   | 210.49      | 1 019.15                | 27.75      |             |
| 2<br>д<br>е<br>н<br>ь<br><br>В<br>т<br>о<br>р<br>н<br>и<br>к                               | Полдник                     |           |                  |         |             |                         |            |             |
|                                                                                            | Булочка домашняя            | 50        | 3.64             | 6.26    | 26.96       | 179                     | 0          | 469         |
|                                                                                            | молоко кипяченое            | 180       | 5.48             | 4.88    | 9.07        | 102.0                   | 2.46       | 400         |
|                                                                                            | Итого полдник:              |           | 9.12             | 11.14   | 36.03       | 281.00                  | 2.46       |             |
|                                                                                            | Итого за день:              |           | 36.09            | 35.81   | 293.12      | 1641.55                 | 49.22      |             |
|                                                                                            | Завтрак                     |           |                  |         |             |                         |            |             |
|                                                                                            | каша жидкая пшеничная       | 200       | 4.59             | 4.9     | 31.26       | 187                     | 0          | 185         |
|                                                                                            | чай с сахаром               | 180\7     | 0.12             | 0.02    | 10.20       | 41.0                    | 2.83       | 393         |
|                                                                                            | Хлеб пшеничный              | 30\       | 3.11             | 1.03    | 14.84       | 81                      | 0.00       | б/н         |
|                                                                                            | Итого завтрак:              |           | 7.82             | 5.95    | 56.30       | 309.0                   | 2.83       |             |
|                                                                                            | 2-й завтрак                 |           |                  |         |             |                         |            |             |
|                                                                                            | яблоко                      | 100       | 0.40             | 0.40    | 9.80        | 44.0                    | 10.00      | 368         |
|                                                                                            | Обед                        |           |                  |         |             |                         |            |             |
|                                                                                            | Суп с бобовыми              | 200       | 4.39             | 4.22    | 13.06       | 107.8                   | 4.65       | 81          |
|                                                                                            | Макароны отварные           | 155       | 5.6              | 4.36    | 27.25       | 171                     | 0          | 205         |
|                                                                                            | Котлеты с луком             | 60\15     | 9.35             | 8.24    | 10.67       | 176.23                  | 0.011      | 282 354     |
|                                                                                            | Салат из моркови            | 60        | 0.75             | 0.06    | 6.96        | 31.38                   | 2.88       | 41          |
|                                                                                            | Компот из сухофруктов       | 180       | 0.40             | 0.02    | 24.98       | 101.7                   | 0.36       | 376         |
|                                                                                            | Хлеб ржаной                 | 35        | 2.31             | 0.42    | 11.69       | 60.9                    | 0          | б/н         |
|                                                                                            | Итого обед:                 |           | 22.80            | 17.32   | 94.61       | 649.01                  | 7.90       |             |
|                                                                                            | Полдник                     |           |                  |         |             |                         |            |             |
|                                                                                            | Печенье                     | 40        | 10.72            | 12.08   | 115.3       | 612.8                   | 0          | б/н         |
|                                                                                            | чай с сахаром               | 180\7     | 0.12             | 0.02    | 10.20       | 41.0                    | 2.83       | 393         |
|                                                                                            | Итого полдник:              |           | 10.84            | 12.1    | 125.50      | 653.8                   | 2.83       |             |
|                                                                                            | Итого за день:              |           | 8.22             | 6.35    | 66.10       | 353.00                  | 12.83      |             |
| 3<br>д<br>е<br>н<br>ь<br><br>С<br>р<br>е<br>д<br>а                                         | Завтрак                     |           |                  |         |             |                         |            |             |
|                                                                                            | каша жидкая рисовая         | 210       | 2.17             | 3.89    | 27.45       | 154.0                   | 0.00       | 185         |
|                                                                                            | чай с сахаром, лимоном      | 180\8\7   | 0.12             | 0.02    | 10.20       | 41.0                    | 2.83       | 393         |
|                                                                                            | Хлеб пшеничный              | 30\       | 3.11             | 1.03    | 14.84       | 81                      | 0.00       | б/н         |
|                                                                                            | Итого завтрак:              |           | 5.40             | 4.94    | 52.49       | 276.0                   | 2.83       |             |
|                                                                                            | 2-й завтрак                 |           |                  |         |             |                         |            |             |
|                                                                                            | яблоко                      | 100       | 0.40             | 0.40    | 9.80        | 44.0                    | 10.00      | 368         |
|                                                                                            | Обед                        |           |                  |         |             |                         |            |             |
|                                                                                            | Суп с гречками              | 220       | 4.93             | 2.92    | 26.34       | 151.44                  | 6.06       | 79, 115     |
|                                                                                            | Каша рассыпчатая гречневая  | 150       | 7.85             | 6.09    | 38.64       | 243.74                  | 0          | 313         |
|                                                                                            | Рыба отварная               | 85        | 14.08            | 1.91    | 0.62        | 76.0                    | 0.40       | 242         |
|                                                                                            | Салат из капусты            | 50        | 0.84             | 3.05    | 5.41        | 52.44                   | 19.47      | 20          |
|                                                                                            | чай с сахаром               | 180\7     | 0.12             | 0.02    | 10.20       | 41.0                    | 2.83       | 393         |
|                                                                                            | Хлеб ржаной                 | 35        | 2.31             | 0.42    | 11.69       | 60.9                    | 0          | б/н         |
|                                                                                            | Итого обед:                 |           | 30.53            | 14.81   | 102.70      | 669.52                  | 38.76      |             |
|                                                                                            | Полдник                     |           |                  |         |             |                         |            |             |
|                                                                                            | вареники ленивые            | 155       | 22.25            | 16.29   | 22.97       | 327                     | 0.29       | 230         |
|                                                                                            | Кофейный напиток            | 180       | 2.85             | 2.41    | 14.36       | 91.0                    | 1.17       | 395         |
|                                                                                            | Итого полдник:              |           | 2.85             | 2.41    | 14.36       | 91.00                   | 1.17       |             |
|                                                                                            | Итого за день:              |           | 39.18            | 22.56   | 179.35      | 1080.52                 | 52.76      |             |

|                                                                                 |                                |         |       |       |        |         |        |     |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------|-------|-------|--------|---------|--------|-----|
| 4<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 жидкая овсяная            | 210     | 4,91  | 6,00  | 28,41  | 187,0   | 0      | 185 |
|                                                                                 | чай с сахаром                  | 180\7   | 0,12  | 0,02  | 10,20  | 41,0    | 2,83   | 393 |
|                                                                                 | Хлеб пшеничный                 | 30\     | 3,11  | 1,03  | 14,84  | 81      | 0,00   | б.н |
|                                                                                 | Итого завтрак:                 |         | 8,14  | 7,05  | 53,45  | 309,00  | 2,83   |     |
|                                                                                 | 2-й завтрак                    |         |       |       |        |         |        |     |
|                                                                                 | Сок фруктовый                  | 180     | 1,80  | 0     | 5,22   | 30,0    | 18,00  | 399 |
|                                                                                 | Обед                           |         |       |       |        |         |        |     |
|                                                                                 | Суп-лапша                      | 200     | 1,77  | 4,05  | 9,54   | 81,8    | 0,40   | 86  |
|                                                                                 | Каша пшеничная                 | 150     | 4,46  | 4,34  | 31,69  | 183,59  | 0,00   | 313 |
|                                                                                 | Котлета из птицы               | 80      | 12,64 | 13,14 | 13,46  | 223     | 0,67   | 305 |
|                                                                                 | салат из свеклы с зел.горошком | 60      | 1,00  | 2,51  | 4,92   | 46,26   | 6,37   | 34  |
|                                                                                 | напиток из шиповника           | 180     | 0,61  | 0,25  | 18,67  | 79,0    | 90,00  | 398 |
|                                                                                 | Хлеб ржаной                    | 35      | 2,31  | 0,42  | 11,69  | 60,9    | 0      | б.н |
|                                                                                 | Итого обед:                    |         | 22,79 | 24,71 | 89,97  | 674,55  | 97,44  |     |
|                                                                                 | Полдник                        |         |       |       |        |         |        |     |
|                                                                                 | Хлеб пшеничный                 | 30\     | 3,11  | 1,03  | 14,84  | 81      | 0,00   | б.н |
|                                                                                 | Икра кабачковая                | 40      | 0,45  | 2,35  | 2,96   | 34,8    | 0      | б.н |
|                                                                                 | драчена                        | 80      | 8,52  | 11,69 | 5,05   | 160     | 0,28   | 228 |
|                                                                                 | Какао с молоком                | 180     | 3,67  | 3,19  | 15,82  | 107,0   | 1,43   | 397 |
|                                                                                 | Итого полдник:                 |         | 12,19 | 14,88 | 20,87  | 267,00  | 1,71   |     |
|                                                                                 | Итого за день:                 |         | 44,92 | 46,82 | 169,51 | 1280,55 | 119,98 |     |
| 5<br>-<br>й<br><br>д<br>е<br>н<br>ь<br><br>П<br>я<br>т<br>н<br>и<br>ц<br>а      | Завтрак                        |         |       |       |        |         |        |     |
|                                                                                 | Каша вязкая молочная манная    | 150\5\5 | 4,56  | 5,91  | 26,67  | 178,0   | 0      | 168 |
|                                                                                 | чай с сахаром, лимоном         | 180\8\7 | 0,12  | 0,02  | 10,20  | 41,0    | 2,83   | 393 |
|                                                                                 | Хлеб пшеничный                 | 30      | 3,11  | 1,03  | 14,84  | 81,0    | 0      | б.н |
|                                                                                 | Итого завтрак:                 |         | 7,79  | 6,96  | 51,71  | 300,00  | 2,83   |     |
|                                                                                 | 2-й завтрак                    |         |       |       |        |         |        |     |
|                                                                                 | яблоко                         | 100     | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 44,0    | 10,00  | 368 |
|                                                                                 | Обед                           |         |       |       |        |         |        |     |
|                                                                                 | Борщ с капустой и картофелем   | 200     | 1,45  | 3,93  | 10,19  | 82      | 8,23   | 82  |
|                                                                                 | мясо тушеное с овощами         | 170     | 21,71 | 16,55 | 15,02  | 296     | 5,2    | 274 |
|                                                                                 | Салат из капусты               | 50      | 0,84  | 3,05  | 5,41   | 52,44   | 19,47  | 20  |
|                                                                                 | Витаминизированный напиток     | 180     | 0,18  | 0,00  | 165,60 | 665,0   | 1,44   | б.н |
|                                                                                 | Хлеб ржаной                    | 35      | 2,31  | 0,42  | 11,69  | 60,9    | 0      | б.н |
|                                                                                 | Итого обед:                    |         | 26,49 | 23,95 | 207,91 | 1156,34 | 34,34  |     |
|                                                                                 | Полдник                        |         |       |       |        |         |        |     |
|                                                                                 | блинчики                       |         |       |       |        |         |        |     |
|                                                                                 | чай с сахаром                  | 180\7   | 0,12  | 0,02  | 10,20  | 41,0    | 2,83   | 393 |
|                                                                                 | Итого полдник:                 |         | 0,12  | 0,02  | 10,20  | 41,00   | 2,83   |     |
|                                                                                 | Итого за день:                 |         | 34,80 | 31,33 | 279,62 | 1541,34 | 50,00  |     |
| 6<br><br>д<br>е<br>н<br>ь<br><br>П<br>о<br>н<br>е<br>д<br>е<br>л<br>н<br>и<br>к | Завтрак                        |         |       |       |        |         |        |     |
|                                                                                 | каша жидкая пшеничная          | 200     | 4,40  | 4,06  | 31,93  | 182     | 0      | 185 |
|                                                                                 | чай с сахаром                  | 180\7   | 0,12  | 0,02  | 10,20  | 41,0    | 2,83   | 393 |
|                                                                                 | Хлеб пшеничный                 | 30\     | 3,11  | 1,03  | 14,84  | 81      | 0,00   | б.н |
|                                                                                 | Итого завтрак:                 |         | 7,63  | 5,11  | 56,97  | 304,00  | 2,83   |     |
|                                                                                 | 2-й завтрак                    |         |       |       |        |         |        |     |
|                                                                                 | Яблоко 10-00                   | 100     | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 44,0    | 10,00  | 368 |
|                                                                                 | Обед                           |         |       |       |        |         |        |     |
|                                                                                 | Суп рисовый                    | 200     | 1,58  | 2,19  | 11,66  | 72,6    | 6,6    | 80  |
|                                                                                 | Макароны отварные              | 155     | 5,6   | 4,36  | 27,25  | 171     | 0      | 205 |
|                                                                                 | Салат из капусты               | 50      | 0,84  | 3,05  | 5,41   | 52,44   | 19,47  | 20  |
|                                                                                 | Рыба отварная                  | 85      | 14,08 | 1,91  | 0,62   | 76,0    | 0,40   | 242 |
|                                                                                 | Компот из сухофруктов          | 180     | 0,40  | 0,02  | 24,98  | 101,7   | 0,36   | 376 |
|                                                                                 | Хлеб ржаной                    | 35      | 2,31  | 0,42  | 11,69  | 60,9    | 0      | б.н |
|                                                                                 | Итого обед:                    |         | 24,81 | 11,95 | 81,61  | 534,64  | 26,83  |     |
|                                                                                 | Полдник                        |         |       |       |        |         |        |     |
|                                                                                 | вафли                          | 40      | 1,12  | 1,32  | 30,92  | 142,3   | 0      | б.н |
|                                                                                 | Витаминизированный напиток     | 180     | 0,18  | 0,00  | 165,60 | 665,0   | 1,44   | б.н |
|                                                                                 | Итого полдник:                 |         | 1,30  | 1,32  | 196,52 | 807,30  | 1,44   |     |
|                                                                                 | Итого за день:                 |         | 34,14 | 18,78 | 344,90 | 1689,94 | 41,10  |     |



|                                                                  |                              |         |       |        |         |          |         |         |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------|-------|--------|---------|----------|---------|---------|
| 7<br><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 маншый                   | 200     | 4,82  | 5,08   | 16,83   | 132      | 1       | 94      |
|                                                                  | чай с сахаром, лимоном       | 180\8\7 | 0,12  | 0,02   | 10,20   | 41,0     | 2,83    | 393     |
|                                                                  | Бутерброд с сыром            | 45      | 4,73  | 6,88   | 14,56   | 139,0    | 0       | 3       |
|                                                                  | Итого завтрак:               |         | 9,67  | 11,98  | 41,59   | 312,40   | 3,81    |         |
|                                                                  | 2-й завтрак                  |         |       |        |         |          |         |         |
|                                                                  | Сок фруктовый                | 180     | 1,80  | 0      | 5,22    | 30,0     | 18,00   | 399     |
|                                                                  | Обед                         |         |       |        |         |          |         |         |
|                                                                  | Борщ с капустой и картофелем | 200     | 1,45  | 3,93   | 10,19   | 82       | 8,23    | 82      |
|                                                                  | Каша рассыпчатая гречневая   | 150     | 7,85  | 6,09   | 38,64   | 243,74   | 0       | 313     |
|                                                                  | Салат из моркови             | 50      | 0,75  | 0,06   | 6,96    | 31,38    | 2,88    | 41      |
|                                                                  | Котлеты с луком              | 60\15   | 9,35  | 8,24   | 10,67   | 176,23   | 0,011   | 282,354 |
|                                                                  | Компот из свежих яблок       | 180     | 0,14  | 0,14   | 21,49   | 87,8     | 1,55    | 372     |
|                                                                  | Хлеб ржаной                  | 35      | 2,31  | 0,42   | 11,69   | 60,9     | 0       | б н     |
|                                                                  | Итого обед:                  |         | 21,85 | 18,88  | 99,64   | 682,09   | 12,67   |         |
|                                                                  | Полдник                      |         |       |        |         |          |         |         |
| Запеканка из творога                                             | 130                          | 18,38   | 6,84  | 10,26  | 139,57  | 0,17     | 237,350 |         |
| Кофейный напиток                                                 | 180                          | 2,85    | 2,41  | 14,36  | 91,0    | 1,17     | 395     |         |
| Итого полдник:                                                   |                              | 21,23   | 9,25  | 24,62  | 230,57  | 1,34     |         |         |
| Итого за день                                                    |                              | 54,55   | 40,29 | 171,07 | 1255,06 | 35,82    |         |         |
| 8 день<br>Среда                                                  | Завтрак                      |         |       |        |         |          |         |         |
|                                                                  | каша жидкая рисовая          | 200     | 2,17  | 3,89   | 27,45   | 154,0    | 0,00    | 185     |
|                                                                  | Хлеб пшеничный               | 30      | 3,11  | 1,03   | 14,84   | 81,0     | 0       | б н     |
|                                                                  | чай с сахаром                | 180\7   | 0,12  | 0,02   | 10,20   | 41,0     | 2,83    | 393     |
|                                                                  | Итого завтрак:               |         | 5,40  | 4,94   | 52,49   | 276,00   | 2,83    |         |
|                                                                  | 2-й завтрак                  |         |       |        |         |          |         |         |
|                                                                  | яблоко                       | 100     | 0,40  | 0,40   | 9,80    | 44,0     | 10,00   | 368     |
|                                                                  | Обед                         |         |       |        |         |          |         |         |
|                                                                  | суп с рыбными консервами     | 220     | 8,60  | 8,40   | 14,33   | 167,3    | 9,11    | 87      |
|                                                                  | голубцы ленивые              | 150     | 3,06  | 4,8    | 20,44   | 137,25   | 18,16   | 321     |
|                                                                  | салат из свеклы              | 60      | 0,86  | 3,65   | 5,02    | 56,34    | 5,7     | 33      |
|                                                                  | напиток из шиповника         | 50      | 0,84  | 3,05   | 5,41    | 52,44    | 19,47   | 20      |
|                                                                  | Хлеб ржаной                  | 35      | 2,31  | 0,42   | 11,69   | 60,9     | 0       | б н     |
|                                                                  | Итого обед:                  |         | 15,67 | 20,32  | 56,89   | 474,18   | 52,44   |         |
|                                                                  | Полдник                      |         |       |        |         |          |         |         |
|                                                                  | Хлеб пшеничный               | 30\     | 3,11  | 1,03   | 14,84   | 81       | 0,00    | б н     |
| Пкра кабачковая                                                  | 40                           | 0,45    | 2,35  | 2,96   | 34,8    | 0        | б н     |         |
| Какао с молоком                                                  | 180                          | 3,67    | 3,19  | 15,82  | 107,0   | 1,43     | 397     |         |
| Яйца варенные                                                    | 40                           | 5,08    | 4,6   | 0,28   | 63      | 0        | 213     |         |
| Итого полдник:                                                   |                              | 8,75    | 7,79  | 16,10  | 170,00  | 1,43     |         |         |
| Итого за день:                                                   |                              | 30,22   | 33,45 | 135,28 | 964,18  | 66,70    |         |         |
| 9<br><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     | 4,56  | 5,91   | 26,67   | 178,0    | 0       | 168     |
|                                                                  | Хлеб пшеничный               | 30      | 3,11  | 1,03   | 14,84   | 81,0     | 0       | б н     |
|                                                                  | чай с сахаром                | 180\7   | 0,12  | 0,02   | 10,20   | 41,0     | 2,83    | 393     |
|                                                                  | Итого завтрак:               |         | 7,79  | 6,96   | 51,71   | 300,00   | 2,83    |         |
|                                                                  | 2-й завтрак                  |         |       |        |         |          |         |         |
|                                                                  | Сок фруктовый                | 180     | 1,80  | 0      | 5,22    | 30,0     | 18,00   | 399     |
|                                                                  | Обед                         |         |       |        |         |          |         |         |
|                                                                  | Суп с гречками               | 220     | 20,43 | 2,60   | 11,14   | 77,8     | 6,06    | 79      |
|                                                                  | Картофельное пюре            | 150     | 3,06  | 4,8    | 20,44   | 137,25   | 18,16   | 321     |
|                                                                  | Котлеты с луком              | 60\15   | 12,76 | 11,8   | 15,04   | 217,46   | 0,011   | 282,354 |
|                                                                  | Салат из капусты             | 50      | 0,84  | 3,05   | 5,41    | 52,44    | 19,47   | 20      |
|                                                                  | Витаминизированный напиток   | 180     | 0,18  | 0,00   | 165,60  | 665,0    | 1,44    | б н     |
|                                                                  | Хлеб ржаной                  | 35      | 2,31  | 0,42   | 11,69   | 60,9     | 0       | б н     |
|                                                                  | Итого обед:                  |         | 39,58 | 22,67  | 229,32  | 1 210,85 | 45,14   |         |
|                                                                  | Полдник                      |         |       |        |         |          |         |         |
| Булочка домашняя                                                 | 50                           | 3,64    | 6,26  | 26,96  | 179     | 0        | 469     |         |
| молоко кипяченое                                                 | 180                          | 5,48    | 4,88  | 9,07   | 102,0   | 2,46     | 400     |         |
| Итого полдник:                                                   |                              | 9,12    | 11,14 | 36,03  | 281,0   | 2,46     |         |         |
| Итого за день:                                                   |                              | 58,29   | 40,95 | 322,28 | 1821,85 | 68,43    |         |         |

|                       |                        |         |        |        |         |          |        |     |
|-----------------------|------------------------|---------|--------|--------|---------|----------|--------|-----|
| 10<br>день<br>Пятница | Завтрак                |         |        |        |         |          |        |     |
|                       | Суп молочный с пшеном  | 200     | 5,97   | 5,48   | 17,08   | 141,6    | 0,91   | 94  |
|                       | чай с сахаром, лимоном | 180\8\7 | 0,12   | 0,02   | 10,20   | 41,0     | 2,83   | 393 |
|                       | Хлеб пшеничный         | 30      | 3,11   | 1,03   | 14,84   | 81,0     | 0      | б и |
|                       | Итого завтрак:         |         | 9,20   | 6,53   | 42,12   | 263,60   | 3,74   |     |
|                       | 2-й завтрак            |         |        |        |         |          |        |     |
|                       | яблоко                 | 100     | 0,40   | 0,40   | 9,80    | 44,0     | 10,00  | 368 |
|                       | Обед                   |         |        |        |         |          |        |     |
|                       | Суп-лапша              | 200     | 1,77   | 4,05   | 9,54    | 81,8     | 0,40   | 86  |
|                       | плов                   | 140     | 14     | 12,93  | 23,42   | 266      | 0,36   | 304 |
|                       | огурец соленый         | 50      | 0,84   | 3,05   | 5,41    | 52,44    | 19,47  | 20  |
|                       | Компот из сухофруктов  | 180     | 0,40   | 0,02   | 24,98   | 101,7    | 0,36   | 376 |
|                       | Хлеб ржаной            | 35      | 2,31   | 0,42   | 11,69   | 60,9     | 0      | б и |
|                       | Итого обед:            |         | 19,32  | 20,47  | 75,04   | 562,84   | 20,59  |     |
|                       | Полдник                |         |        |        |         |          |        |     |
|                       | пряник                 | 180     | 2,60   | 3,30   | 27,30   | 149,2    | 0,00   | б и |
|                       | ряженка                | 40      | 5,22   | 4,5    | 7,56    | 92       | 0,54   | 401 |
|                       | Итого полдник:         |         | 5,22   | 4,50   | 7,56    | 92,00    | 0,54   |     |
|                       | Итого за день:         |         | 14,82  | 11,43  | 59,48   | 399,60   | 14,28  |     |
|                       | ИТОГО                  |         | 318,90 | 267,62 | 1855,72 | 11038,07 | 459,53 |     |