

Утверждаю

Заведующий МБДОУ Лиственский

детский сад « Берёзка»

Кравченя В.И

Основное организованное десятидневное меню на осенне-зимний период 2025-2026 учебный год

Прием пищи	1-й день понедельник Наименование блюда	Выход блюд		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Вит С	
				Белки		Жиры		Углеводы					
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
Завтрак	Каша манная жидкая	150	200	6,23	8,28	7,12	8,29	27,38	34,83	199,28	248,04	1,72	2,29
	Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,6	16,02	50,2	76,2	-	-
	Хлеб ржаной	15	17	0,76	0,94	0,07	0,08	5,04	6,22	21,68	26,75	-	-
	Сыр твердый	7	11	2,78	3,48	3,54	4,43	0	0	43,2	54	0,08	0,11
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	41	1,42	2,83
2-й завтрак	Сок фруктовый	140	145	0,6	0,75	-	-	12	15,15	51,2	64	2,40	3
	итого	482	583	11,22	14,94	11,15	13,46	57,2	76,2	373,48	483,24	5,62	8,23
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	200	1,58	2,08	4,68	6,41	10,36	13,08	90,1	118,7	8,25	10,33
	Плов из мяса птицы	150	180	11,14	14,5	9,58	14,57	21,74	30,55	229,12	323,14	0,33	0,86
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,85	25,02	84,83	101,8	0,30	0,36
	Огурцы консервированные	30	40	0,24	0,4	0,03	0,05	0,51	0,85	3,9	6,5	1,5	2,5
	Хлеб пшеничный	25	30	1,92	2,31	0,60	0,72	13,35	16,02	63,5	76,2	-	-
	Хлеб ржаной	15	20	1,41	1,76	0,21	0,26	14,64	18,57	64,2	80,25		
	итого	520	650	17,27	23,18	17,51	23,48	58,5	74,64	460,83	760,45	10,46	14,2
полдник	Булочка российская	60	60	5,01	5,01	1,92	1,92	33,57	33,57	172	172	-	-
	Молоко кипяченное	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85	102	2,06	2,46
	итого	210	240	9,59	10,49	6	6,8	41,15	42,64	257	274	2,06	2,46
	Всего за день	1212	1473	38,08	48,61	34,66	43,74	156,85	193,48	1091,31	1517,6	18,14	24,89

Прием пищи	2-й день вторник Наименование блюда	Выход блюд		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Вит С	
				Белки		Жиры		Углеводы					
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
Завтрак	Суп молочный с овс. хлопьями	150	200	3,55	5,92	3,55	5,93	10,75	17,93	89,28	148,8	0,54	0,91
	Кофейный напиток	150	180	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36	70	91	0,98	1,17
	Хлеб пшеничный с повидлом	18	24	1,15	1,54	0,36	0,48	8,01	10,6	38,1	50,8		
	Хлеб ржаной	15	17	0,76	0,94	0,07	0,08	5,04	6,22	21,68	26,75	-	-
2-й завтрак	Яблоки	130	140	0,2	0,4			4,9	9,8	22	48	5	10
	ИТОГО	473	569	7,6	11,65	5,98	8,9	39,33	58,91	241,06	365,35	6,52	12,08
Обед	Суп карт. с макаронами	150	200	1,68	2,1	2,68	3,36	9,71	12,14	69,38	87,25	4,60	5,75
	Тефтели рыбные	60	80	7,72	10,15	2,95	4,21	8,28	10,67	90	121	0,19	0,26
	Соус сметанный	15	30	0,27	0,53	0,75	1,5	1,05	2,1	12	24	0,20	0,4
	Картофельное пюре	100	120	2,45	3,07	3,84	4,81	16,36	20,45	109,84	137,39	14,53	18,18
	Помидоры консервированные	30	40	0,33	0,55	0,03	0,05	0,5	0,8	3,9	6,5	3	5
	Кисель из шиповника	150	180	0,18	0,22	0,08	0,1	20,7	24,8	84,1	100,9	36,64	44
	Хлеб пшеничный	17	23	1,54	2,07	0,48	0,65	10,6	14,31	50,8	68,58		
	Хлеб ржаной	15	20	0,76	1,2	0,07	0,98	5,04	6,52	21,68	28,1		
полдник	ИТОГО	537	693	15,58	20,45	11,02	14,94	82,14	103,94	484,64	625,87	59,16	73,59
	Сырники из творога	50	100	10,31	14,73	6,96	9,94	13,25	18,93	156,8	224	0,13	0,19
	Молоко сгущенное	10	15	0,75	1,5	1,27	2,55	8,4	16,8	202,72	405,44		
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	41	1,42	2,83
	ИТОГО	210	295	11,13	16,35	8,24	12,51	28,75	45,93	388,52	670,44	1,55	3,02
	Итого за день	1220	1557	34,31	48,45	25,24	36,35	149,62	208,78	1114,22	1661,6	67,23	88,62
				Пищевые вещества (г)						Энергетическая		Вит С	

Прием пищи	3-й день среда Наименование блюда	Выход блюд		Белки		Жиры		Углеводы		ценность			
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
Завтрак	Суп молочный с пшеном	150	200	4,32	5,75	3,91	5,21	14,13	18,84	108,9	145,2	0,68	0,91
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	41	1,42	2,83
	Хлеб пшеничный	25	30	1,92	2,31	0,60	0,72	13,35	16,02	63,5	76,2	-	-
	Хлеб ржаной	15	17	0,76	0,94	0,07	0,08	5,04	6,22	21,68	26,75	-	-
2-й завтрак	Сок фруктовый	140	145	0,6	0,75	-	-	12	15,15	51,2	64	2,40	3
	ИТОГО	480	572	7,67	9,87	4,59	6,03	51,62	66,43	274,28	353,15	4,5	6,74
Обед	Щи из свежей капусты	150	200	9,13	11,41	6,16	73,71	12,51	15,64	142,19	177,65	9,21	11,45
	Гуляш из говядины	60	80	14,12	19,21	9,04	12,08	20,26	26,31	219	275	20,03	26
	Огурцы консервированные	30	40	0,24	0,4	0,03	0,05	0,51	0,85	3,9	6,5	1,5	2,5
	Каша гречневая	100	120	3,66	4,58	4	5	16,42	20,54	116,45	145,65	-	-
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,85	25,02	84,83	101,8	0,30	0,36
	Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,6	16,02	50,2	76,2	-	-
	Хлеб ржаной	15	20	0,76	1,2	0,07	0,98	5,04	6,52	21,68	28,1		
	ИТОГО	525	670	29,78	39,51	19,8	92,56	86,19	110,9	638,25	810,9	31,04	40,31
полдник	Пирожок с повидлом	60	60	6,3	6,3	8,45	8,45	5,96	5,96	236,9	236,9	0,70	0,70
	Йогурт	150	180	4,1	5,20	34	4,50	5,20	7,60	68,2	97,20	0,38	0,50
	ИТОГО	210	240	10,4	11,5	42,45	12,95	11,16	13,56	305,1	334,1	1,08	1,2
	Итого за день	1215	1482	47,85	60,88	66,84	111,54	148,97	190,89	1217,63	1498,1	36,62	48,25

Прием пищи	4-й день четверг Наименование блюда	Выход блюд		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Вит С	
				Белки		Жиры		Углеводы					
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
Завтрак	Суп молочный с рисом	150	200	4,82	6,02	5,08	6,35	16,83	21,04	132,4	165,5	0,91	1,14
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,25	29	41	1,42	2,83
	Хлеб пшеничный	15	20	0,93	1,54	1,47	1,96	10,33	13,78	58,5	78	-	-
	Хлеб ржаной	15	17	0,76	0,94	0,07	0,08	5,04	6,22	21,68	26,75	-	-
	Сыр твердый	7	11	2,78	3,48	3,54	4,43	0	0	43,2	54	0,08	0,11
2-й завтрак	Яблоки	130	140	0,2	0,4			4,9	9,8	22	48	5	10
	ИТОГО	472	568	9,56	12,5	10,17	12,84	44,2	61,09	306,78	413,25	7,41	14,08
Обед	Суп с клецками	150	200	2,15	2,69	2,27	2,84	13,71	17,14	83,8	104,75	6,60	8,25
	Рыба припущенная	65	85	10,49	14,08	1,42	1,91	0,47	0,62	57	76	0,30	0,4
	Помидоры консервированные	30	40	0,33	0,55	0,03	0,05	0,5	0,8	3,9	6,5	3	5
	Картофельное пюре	100	120	2,45	3,07	3,84	4,81	16,36	20,45	109,84	137,39	14,53	18,18
	Кисель из натурального сока	150	180	0,43	0,51	0,05	0,05	22,68	27,21	92,8	111,35	0,82	0,99
	Хлеб пшеничный	15	20	0,93	1,54	1,47	1,96	10,33	13,78	58,5	78	-	-
	Хлеб ржаной	15	20	0,76	1,2	0,07	0,98	5,04	6,52	21,68	28,1	-	-
полдник	ИТОГО	525	665	17,54	23,64	9,15	12,6	69,09	86,52	427,52	542,09	25,25	32,82
	Омлет	65	85	5,73	7,52	11,04	13,45	1,1	1,51	127	157	0,10	0,15
	Кукуруза консервированная	25	30	0,76	1,2	0,07	0,98	5,04	6,52	21,68	28,1	-	-
	Хлеб пшеничный	15	20	0,93	1,24	1,47	1,96	10,33	13,78	58,5	78	-	-
	Чай с сахаром	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	41	1,42	2,83
	ИТОГО	255	315	7,49	10,08	12,59	16,41	23,57	32,01	236,18	304,1	1,52	2,98
	Всего за день	1252	1548	34,59	46,22	31,91	41,85	136,86	179,62	970,48	1259,4	34,18	49,88

Прием пищи	5-й день пятница Наименование блюда	Выход блюд		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Вит С	
				Белки		Жиры		Углеводы					
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	150	200	4,47	5,96	4,11	5,48	16,92	17,08	106,2	141,6	0,68	0,91
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,25	29	41	1,42	2,83
	Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,6	16,02	50,2	76,2		
	Хлеб ржаной	15	17	0,76	0,94	0,07	0,08	5,04	6,22	21,68	26,75	-	
	Сок фруктовый	140	145	0,6	0,75	-	-	12	15,15	51,2	64	2,40	3
2-й завтрак	ИТОГО	475	572	7,44	10,08	4,67	6,3	51,66	64,72	258,28	349,55	4,5	3,74
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	5,31	6,64	4,14	5,18	12,35	15,44	121,66	160,33	8,96	11,20
	Капуста тушенная	120	150	1,98	3,13	3,71	5,56	9,49	14,38	79	120	16,37	24,99
	Мясо отварное	30	40	12,6	16,81	1,69	2,26	0,22	0,3	66,75	89	0,22	0,3
	Компот из яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,93	21,51	73,27	83,93	1,29	1,55
	Хлеб пшеничный	25	30	1,92	2,31	0,60	0,72	13,35	16,02	63,5	76,2	-	-
	Хлеб ржаной	15	20	0,76	1,2	0,07	0,98	5,04	6,52	21,68	28,1		
	ИТОГО	490	620	22,69	30,23	10,33	14,84	58,38	74,17	425,86	557,56	26,84	38,04
полдник	Печенье	25	45	0,96	1,92	0,56	1,12	15,54	31,08	67,16	134,32	-	-
	Кефир	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26
	ИТОГО	175	225	5,31	7,14	4,31	5,62	21,54	38,28	142,16	224,32	1,05	1,26
	Всего за день	1140	1417	35,44	47,75	19,31	26,76	131,58	177,17	826,3	1131	32,39	43,04

Прием пищи	6-й день понедельник Наименование блюда	Выход блюд		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Вит С	
				Белки		Жиры		Углеводы					
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
Завтрак	Суп молочный с пшеном	150	180	5,8	7,25	4,11	5,48	13,92	18,57	124,03	146,8	0,68	0,91
	Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,6	16,02	50,2	76,2	-	-
	Хлеб ржаной	15	17	0,76	0,94	0,07	0,08	5,04	6,22	21,68	26,75	-	
	Сыр твердый	7	11	2,78	3,48	3,54	4,43	0	0	43,2	54	0,08	0,11
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,25	29	41	1,42	2,83
2-й завтрак	Сок фруктовый	140	145	0,6	0,75	-	-	12	15,15	51,2	64	2,40	3
	ИТОГО	482	563	11,55	14,85	8,21	10,73	48,66	66,21	319,31	407,15	4,58	6,85
Обед	Рассольник со сметаной	150	200	1,45	1,82	3,93	4,91	10,19	12,74	82	102,5	8,23	10,29
	Птица отварная	40	50	12.66	16.88	8.16	10.88	-	-	124	165	-	-
	Огурцы консервированные	30	40	0,24	0,4	0,03	0,05	0,51	0,85	3,9	6,5	1,5	2,5
	Макароны отварные	105	155	3.84	5.68	2.95	4.36	18.45	27.25	115.8	171	-	-
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,85	25,02	84,83	101,8	0,30	0,36
	Хлеб пшеничный	25	30	1,92	2,31	0,60	0,72	13,35	16,02	63,5	76,2	-	-
	Хлеб ржаной	15	20	0,76	1,2	0,07	0,98	5,04	6,52	21,68	28,1		
	Итого	515	675	21,2	28,69	15,76	21,92	68,39	88,4	495,71	651,1	10,03	13,15
полдник	Омлет	65	85	5,73	7,52	11,04	13,45	1,1	1,51	127	157	0,10	0,15
	Икра кабачковая	25	30	0.3	0.5	2.1	3.5	2.1	3.5	29.1	48.5	-	-
	Хлеб пшеничный	15	20	0,93	1,54	1,47	1,96	10,33	13,78	58,5	78	-	-
	Кофейный напиток	150	180	4.58	5.48	4.08	4.88	7.58	9.07	85	102	2.06	2.46
	ИТОГО	255	315	11,54	15,04	18,69	23,79	21,11	27,86	299,6	385,5	2,16	2,61
	Итого за день	1252	1553	41,33	55,58	42,26	55,9	138,16	182,47	1084,36	1442,1	16,77	22,61

Прием пищи	7-й день вторник Наименование блюда	Выход блюд		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Вит С	
				Белки		Жиры		Углеводы					
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
Завтрак	Суп молочный с рисом	150	200	4,82	6,02	5,08	6,35	16,83	21,04	132,4	165,5	0,91	1,14
	Хлеб пшеничный с повидлом	20	20	0,93	1,54	1,47	1,96	10,33	13,78	58,5	78	-	-
	Хлеб ржаной	15	17	0,76	0,94	0,07	0,08	5,04	6,22	21,68	26,75	-	-
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,25	29	41	1,42	2,83
2-й завтрак	Яблоки	135	140	0,2	0,4	-	-	4,9	9,8	22	48	5	10
	ИТОГО	478	547	6,78	9,02	6,63	8,41	44,2	61,09	263,58	359,25	7,33	13,97
Обед	Щи с капустой и картофелем	150	200	1,45	1,82	3,93	4,91	10,19	12,74	82	102,5	8,23	10,29
	Биточки рыбные	60	80	15,12	20,3	12,78	17	26,76	35,69	282	377	0,41	1,01
	Помидоры консервированные	30	40	0,33	0,55	0,03	0,05	0,5	0,8	3,9	6,5	3	5
	Каша ячневая	100	120	3,2	4,01	3,4	4,25	19,65	24,58	121,97	152,55	-	-
	Кисель из сока натурального	150	180	0,43	0,51	0,05	0,05	22,68	27,21	92,8	111,35	0,82	0,99
	Хлеб пшеничный	14	26	1,42	2,84	0,13	0,26	9,32	18,67	40,12	80,25	-	-
	Хлеб ржаной	15	20	0,76	1,2	0,07	0,98	5,04	6,52	21,68	28,1	-	-
	ИТОГО	519	666	22,71	31,23	20,39	27,5	94,14	126,21	644,47	858,25	12,46	17,29
полдник	Вареники ленивые	65	100	8,91	13,7	7,89	12,13	9,21	14,16	144	240	0,12	0,18
	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	1,20	1,43
	ИТОГО	215	280	12,06	17,37	10,61	15,32	22,17	529,98	233	344	1,32	1,61
	Итого за день	1212	1493	41,54	57,62	34,63	51,23	160,51	217,28	1141,05	1561,5	21,11	32,87

Прием пищи	8-й день среда Наименование блюда	Выход блюд		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Вит С	
				Белки		Жиры		Углеводы					
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
Завтрак	Каша овсяная «Геркулес»	150	200	6,68	10,01	8,31	11,4	25,57	36,86	204,28	282,04	1,72	2,29
	Хлеб пшеничный	20	20	0,93	1,54	1,47	1,96	10,33	13,78	58,5	78	-	-
	Хлеб ржаной	15	17	0,76	0,94	0,07	0,08	5,04	6,22	21,68	26,75	-	-
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,25	29	41	1,42	2,83
2-й завтрак	Сок фруктовый	140	145	0,6	0,75	-	-	12	15,15	51,2	64	2,40	3
	ИТОГО	475	542	9,04	13,36	9,86	13,46	60,04	82,26	364,66	491,79	5,54	8,12
Обед	Суп картофельный с пшеном	150	200	6,88	8,6	6,72	8,4	11,47	14,33	133,8	167,25	7,29	9,11
	Мясо отварное	30	40	12,6	16,81	1,69	2,26	0,22	0,3	66,75	89	0,22	0,3
	Капуста тушенная	120	150	1,98	3,13	3,71	5,56	9,49	14,38	79	120	16,37	24,99
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,85	25,02	84,83	101,8	0,30	0,36
	Хлеб пшеничный	25	30	1,92	2,31	0,60	0,72	13,35	16,02	63,5	76,2	-	-
	Хлеб ржаной	15	20	0,76	1,2	0,07	0,98	5,04	6,52	21,68	28,1	-	-
	Итого	490	620	24,47	32,45	12,81	17,94	57,42	76,57	449,56	582,35	24,18	34,76
полдник	Блины	50	100	3,44	6,88	2,26	4,51	15,95	31,91	88,40	187,81	-	-
	Молоко сгущенное	10	15	0,75	1,5	1,27	2,55	8,4	16,8	202,72	405,44	-	-
	Кофейный напиток	150	180	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36	70	91	0,98	1,17
	ИТОГО	215	225	6,53	11,23	5,53	9,47	34,98	63,07	361,12	684,25	0,98	1,17
	Итого за день	1180	1387	42,28	59,67	30,28	43,34	149,39	216,61	1190,34	1769,3	1769,39	45,34

Прием пищи	9-й день четверг Наименование блюда	Выход блюд		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Вит С	
				Белки		Жиры		Углеводы					
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
Завтрак	Каша манная	150	180	6,23	8,28	7,12	8,29	27,38	34,83	199,28	248,04	1,72	2,29
	Хлеб пшеничный	20	30	0,93	2,31	0,48	0,72	10,6	16,02	50,2	76,2	-	-
	Хлеб ржаной	15	17	0,76	0,94	0,07	0,08	5,04	6,22	21,68	26,75	-	-
	Чай с лимоном	150	180	2,78	3,48	3,54	4,43	0	0	43,2	54	0,08	0,11
	Сыр твердый	7	11	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,25	29	41	1,42	2,83
2-й завтрак	Яблоки	135	140	0,2	0,4	-	-	4,9	9,8	22	48	5	10
	ИТОГО	477	558	10,97	15,53	11,22	13,54	55,02	77,12	365,36	493,99	8,22	15,23
Обед	Суп картофельный с чечевицей	150	200	6,88	8,6	6,72	8,4	11,47	14,33	133,8	167,25	7,29	9,11
	Гуляш из говядины	60	80	9,25	15,42	7,44	12,41	2,37	3,96	113	189	-	-
	Картофельное пюре	120	150	2,45	3,07	3,84	4,81	16,36	20,45	109,84	137,39	14,53	18,18
	Кисель из шиповника	150	180	0,18	0,22	0,08	0,1	20,7	24,8	84,1	100,9	36,64	44
	Огурцы консервированные	30	40	0,24	0,4	0,03	0,05	0,51	0,85	3,9	6,5	1,5	2,5
	Хлеб пшеничный	25	30	1,92	2,31	0,60	0,72	13,35	16,02	63,5	76,2	-	-
	Хлеб ржаной	15	20	0,76	1,2	0,07	0,98	5,04	6,52	21,68	28,1	-	-
	Итого	490	620	21,68	31,22	18,78	27,47	69,8	86,93	529,82	705,34	58,46	73,79
полдник	Запеканка из творога	50	100	8,77	17,54	6,03	12,05	8,58	17,15	124	247	0,12	0,24
	Молоко сгущенное	10	15	0,75	1,5	1,27	2,55	8,4	16,8	202,72	405,44	-	-
	Кофейный напиток	150	180	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36	70	91	0,98	1,17
	Итого	180	225	11,86	21,89	9,3	17,01	27,61	48,31	396,72	743,44	1,1	1,41
	Итого за день	1147	1403	44,51	68,64	39,3	58,02	152,43	212,36	1291,9	1942,7	67,78	90,43

Прием пищи	10-й день пятница Наименование блюда	Выход блюд		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Вит С	
				Белки		Жиры		Углеводы					
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
Завтрак	Суп молочный с макаронами	150	180	4,31	5,75	3,90	5,21	14,13	18,84	108,9	145,2	0,68	0,91
	Хлеб пшеничный с повидлом	20	30	0,93	2,31	0,48	0,72	10,6	16,02	50,2	76,2	-	-
	Хлеб ржаной	15	17	0,76	0,94	0,07	0,08	5,04	6,22	21,68	26,75	-	-
	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	1,20	1,43
2-й завтрак	Сок фруктовый	140	145	0,6	0,75	-	-	12	15,15	51,2	64	2,40	3
	ИТОГО	483	562	9,75	13,42	7,17	9,2	54,73	72,05	320,98	419,15	4,28	5,04
Обед	Борщ с фасолью	150	200	1,45	1,82	3,93	4,91	10,19	12,74	82	102,5	8,23	10,29
	Тефтели из говядины	30	40	7,72	10,15	2,95	4,21	8,28	10,67	90	121	0,19	0,26
	Соус сметанный	15	30	0,27	0,33	0,75	0,95	1,05	1,34	12	16,35	0,2	0,25
	Каша вязкая пшеничная	120	150	3,2	4,01	3,4	4,25	19,65	24,58	121,97	152,55	-	-
	Компот из яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,93	21,51	73,27	83,93	1,29	1,55
	Помидоры консервированные	30	40	0,33	0,55	0,03	0,05	0,5	0,8	3,9	6,5	3	5
	Хлеб пшеничный	25	30	1,92	2,31	0,60	0,72	13,35	16,02	63,5	76,2	-	-
	Хлеб ржаной	15	20	0,76	1,2	0,07	0,98	5,04	6,52	21,68	28,1	-	-
	Итого	535	690	15,77	20,51	11,85	16,21	75,99	94,18	468,32	587,13	9,91	17,35
полдник	Печенье	25	45	0,96	1,92	0,56	1,12	15,54	31,08	67,16	134,32	-	-
	Ряженка	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	0,45	0,54
	ИТОГО	0,96	1,92	0,56	1,12	15,54	31,08	67,16	134,32	-	-	0,96	1,92
	Итого за день	0,96	1,92	0,56	1,12	15,54	31,08	67,16	134,32	-	-	0,96	1,92

