


УТВЕРЖДЕНО:

Заведующим Для

МБДОУ «Детский сад №101»

 В.С. Нищенко



# Основное (организованное)

## МЕНЮ

в МБДОУ «Детский сад №101»  
(для возрастных категорий 1,5–3 лет и 3–7 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции ясли/сад	Пищевые вещества (г) ясли/сад			Энергетическая ценность (ккал) ясли/сад
			Б	Ж	У	
<b>1 день</b>						
<b>Завтрак</b>		<b>455/525</b>				<b>379/442</b>
189	Каша кукурузная молочная с маслом	150/200	9,45/ 11,19	12,79/ 14,68	67,52/ 77,26	159/212
1	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,13	85
395	Кофейный напиток с молоком	180/200	2,85/ 3,17	2,41/ 2,68	14,36/ 15,96	91/101
368	Фрукты	100/100	0,8	0,8	19,6	44
<b>Обед</b>		<b>560/710</b>				<b>461,83/564,86</b>
11	Лук репчатый (порционно)	30/50	0,4/ 0,66	1,86/ 3,1	2,33/ 3,88	27,63/46,05
81	Суп картофельный с бобовыми	150/200	4,39/ 5,49	4,22/ 5,27	13,06/ 16,32	107,8/134,75
282	Котлеты рубленые мясные	60/80	10,89/ 12,44	8,25/ 9,42	11,25/ 12,86	142/165
335	Пюре картофельное	110/140	1,91/ 2,67	3,08/ 4,31	12,01/ 16,82	83,4/116,76
376	Компот из сухофруктов«С»	180/200	0,4/ 0,44	-	24,99/ 27,76	102/113
	Хлеб пшеничный /ржаной	30/40	1,58/ 2,1	0,2/ 0,26	9,66/ 12,88	47,3/63
<b>Полдник</b>		<b>230/260</b>				<b>202,2/227,9</b>
458	Ватрушка с повидлом	50/60	4,46/ 5,09	2,98/ 3,41	44,12/ 50,42	111/126,9
401	Кисломолочный продукт	180/200	5,22/ 6,08	4,5/ 5,42	7,56/ 10,07	91,2/101
<b>Ужин</b>		<b>400/450</b>				<b>535,3/667</b>
236	Пудинг из творога с рисом	190/210	29,4/ 36,8	19,8/ 24,8	37,8/47,3	425/470
	Хлеб пшеничный /ржаной	30/40	1,58/ 2,1	0,2/ 0,26	9,66/ 12,88	47,3/63
392	Чай с сахаром	180/200	0,06/ 0,07	0,02/ 0,022	9,99/ 11,1	40/44
<b>Итого за день:</b>		<b>1645 / 1945</b>	<b>77,29 / 94,06</b>	<b>66,31 / 79,59</b>	<b>307,38 / 365,06</b>	<b>1578,33 / 1901,76</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции ясли/сад	Пищевые вещества (г) ясли/сад			Энергетическая ценность (ккал) ясли/сад
			Б	Ж	У	
	<b>2день</b>					
	<b>Завтрак</b>	<b>403/477</b>				<b>401/474,9</b>
189	Каша геркулесовая молочная с маслом	150/200	4,05/ 5,4	5,69/ 7,59	20,36/ 27,15	129/178,7
213	Яйцо вареное	40/40	5,8	4,6	0,28	63
3	Бутерброд с маслом, сыром	20/5/8 20/5/12	3,47/ 3,89	5,05/ 5,66	10,67/ 11,98	102/114,3
397	Какао с молоком	180/200	3,67/ 4,08	3,19/ 3,54	15,82/ 17,58	107/118,9
	<b>Обед</b>	<b>560/710</b>				<b>576,35/743,39</b>
33	Вареная свекла (порционно)	30/50	0,64/ 0,86	2,74/ 3,65	3,76/ 5,02	37,56/56,34
87	Суп с рыбными консервами	150/200	6,88/ 8,6	6,72/ 8,41	11,47/ 14,33	100,41/147,25
256	Субпродукты (печень, сердце) по-строгановски	60/80	17,4/ 21,41	11,3/ 13,9	3,1/ 3,8	198,2 /237,1
204	Отварные макароны	110/140	3,78/ 5,3	2,9/ 4,0	18,2/ 25,48	114/159,6
	Хлеб пшеничный /ржаной	30/40	1,58/ 2,1	0,2/ 0,26	9,66/ 12,88	47,3/63
	Сок	180/200	0,72/ 0,8		21,06/ 23,4	78,88/80,1
	<b>Полдник</b>	<b>230/260</b>				<b>213,2/250</b>
460	Крендель сахарный	50/60	4,02/ 4,96	7,9/9,2	33,5/ 39,01	122/149
401	Кисломолочный продукт	180/200	5,22/ 6,08	4,5/ 5,42	7,56/ 10,07	91,2/101
	<b>Ужин</b>	<b>400/450</b>				<b>393,3/489</b>
143	Капустные котлеты	190/210	9,32/ 11,65	14,7/ 18,37	33,9/42,4	306/320
	Хлеб пшеничный /ржаной	30/40	1,58/ 2,1	0,2/ 0,26	9,66/ 12,88	47,3/63
392	Чай с сахаром	180/200	0,06/ 0,07	0,02/ 0,022	9,99/ 11,1	40/44
	<b>Итого за день</b>	<b>1593 / 1897</b>	<b>70,56 / 86,53</b>	<b>70,01 / 85,32</b>	<b>223,33 / 278,18</b>	<b>1583,85 / 1957,29</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции ясли/ сад	Пищевые вещества (г) ясли/сад			Энергетическ ая ценность (ккал) ясли/сад
			Б	Ж	У	
	<b>3 день</b>					
	<b>Завтрак</b>	<b>463/537</b>				<b>396/427,3</b>
189	Каша пшенная молочная с маслом	150/200	4,27/ 5,69	4,86/ 6,48	24,43/ 32,57	159/212
3	Бутерброд с маслом, сыром	20/5/8 20/5/12	3,47/ 3,89	5,05/ 5,66	10,67/ 11,98	102/114,3
395	Кофейный напиток с молоком	180/200	2,85/ 3,17	2,41/ 2,68	14,36/ 15,96	91/101
368	Фрукты	100/100	0,8	0,8	19,6	44
	<b>Обед</b>	<b>560/710</b>				<b>504,42/690,49</b>
33	Вареная морковь (порционно)	30/50	0,64/ 0,86	2,74/ 3,65	3,76/ 5,02	37,56/56,34
67	Щи из свежей капусты, картофеля со сметаной	150/200	1,39/ 1,74	3,91/ 4,89	6,79/ 8,48	67,8/84,75
304	Плов из бройлер- цыпленка	170/220	14,5/ 21,27	12,1/ 17,8	25,49/ 37,39	268,6/394
383	Кисель из джема «С»	180/200	0,08/ 0,09	0,06/ 0,07	20,54/ 22,82	83,16/92,4
	Хлеб пшеничный /ржаной	30/40	1,58/ 2,1	0,2/ 0,26	9,66/ 12,88	47,3/63
	<b>Полдник</b>	<b>230/260</b>				<b>202,2/227,9</b>
471	Булочка «Веснушка»	50/60	4,32/ 5,04	3,6/ 4,2	32,64/ 38,08	111/126,9
401	Кисломолочный продукт	180/200	5,22/ 5,8	4,5/ 5,0	7,56/ 8,4	91,2/101
	<b>Ужин</b>	<b>400/450</b>				<b>411,3/475</b>
266	Рулет из рыбы	60/80	7,65/ 10,14	4,38/ 6,76	7,03/ 9,88	99/143
338	Овощи тушеные	130/130	3,4	5,7	14,0	124/124
	Хлеб пшеничный /ржаной	30/40	1,58/ 2,1	0,2/ 0,26	9,66/ 12,88	47,3/63
393	Чай с сахаром с лимоном	180/200	0,12/ 0,13	0,02/ 0,022	10,20/ 11,33	41/45
	<b>Итого за день:</b>	<b>1653 / 1957</b>	<b>54,24 / 69,45</b>	<b>50,83 / 64,67</b>	<b>230,73 / 282,09</b>	<b>1413,92 / 1820,69</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции ясли/ сад	Пищевые вещества (г) ясли/сад			Энергетическ ая ценность (ккал) ясли/сад
			Б	Ж	У	
	<b>4 день</b>					
	<b>Завтрак</b>	<b>463/537</b>				<b>392,43/466,54</b>
189	Каша манная молочная с маслом	150/200	4,55/ 6,07	6,14/ 8,18	20,49/ 27,32	155,43/207,24
3	Бутерброд с маслом, сыром	20/5/8 20/5/12	3,47/ 3,89	5,05/ 5,66	10,67/ 11,98	102/114,3
395	Кофейный напиток с молоком	180/200	2,85/ 3,17	2,41/ 2,68	14,36/ 15,96	91/101
368	Фрукты	100/100	0,8	0,6	20,6	44
	<b>Обед</b>	<b>560/710</b>				<b>458,15/650,85</b>
11	Лук репчатый (порционно)	30/50	0,4/ 0,66	1,86/ 3,1	2,33/ 3,88	27,63/46,05
58	Борщ с картофелем со сметаной	150/200	1,63/ 2,04	4,0/ 5,0	11,29/ 14,11	95,85/139,75
291	Запеканка картофельная с мясом	120/170	7,58/ 12,89	5,93/ 10,09	16,06/ 27,3	148,12/251,8
348	Соус томатный	50/50	0,58	2,1	4,0	37,25
	Хлеб пшеничный /ржаной	30/40	1,58/ 2,1	0,2/ 0,26	9,66/ 12,88	47,3/63
376	Компот из сухофруктов «С»	180/200	0,4/ 0,44	-	24,99/ 27,76	102/113
	<b>Полдник</b>	<b>220/250</b>				<b>269,2/324</b>
491	Печенье «Полоска» песочное с повидлом	40/50	2,33/ 2,91	8,53/ 10,66	23,12/ 28,9	178/223
401	Кисломолочный продукт	180/200	5,22/ 5,8	4,5/ 5,0	7,56/ 8,4	91,2/101
	<b>Ужин</b>	<b>400/450</b>				<b>304,7/363,05</b>
146	Котлеты из овощей	150/170	5,83/ 7,29	10,5/ 13,08	22,92/ 28,65	154,4/193,05
213	Вареное яйцо	40/40	5,8	4,6	0,28	63
	Хлеб пшеничный /ржаной	30/40	1,58/ 2,1	0,2/ 0,26	9,66/ 12,88	47,3/63
392	Чай с сахаром	180/200	0,06/ 0,07	0,02/ 0,022	9,99/ 11,1	40/44
	<b>Итого за день</b>	<b>1643 / 1947</b>	<b>47,03 / 60,04</b>	<b>56,94 / 71,73</b>	<b>222,32 / 276,82</b>	<b>1424,8 / 1804,44</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции ясли/ сад	Пищевые вещества (г) ясли/сад			Энергетическая ценность (ккал) ясли/сад
			Б	Ж	У	
	<b>5 день</b>					
	<b>Завтрак</b>	<b>355/425</b>				<b>425/493,5</b>
235	Творожная запеканка с изюмом	150/200	30,28/ 37,85	21,52/ 26,9	48,66/ 60,82	249/307,5
1	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,13	85
395	Кофейный напиток с молоком	180/200	2,85/ 3,17	2,41/ 2,68	14,36/ 15,96	91/101
	<b>Обед</b>	<b>560/710</b>				<b>451/561,24</b>
33	Вареная морковь (порционно)	30/50	0,64/ 0,86	2,74/ 3,65	3,76/ 5,02	37,56/56,34
85	Суп картофельный с клецками	150/200	1,24/ 2,06	1,86/ 3,1	7,54/ 12,57	81,9/116,5
274	Говядина, тушенная с овощами в сметанном соусе	170/220	14,8/ 21,71	11,28/ 16,55	10,24/15, 02	201,8/296
383	Компот из джема «С»	180/200	0,08/ 0,09	0,06/ 0,07	20,54/22, 82	83,16/92,4
	Хлеб пшеничный /ржаной	30/40	1,58/ 2,1	0,2/ 0,26	9,66/ 12,88	47,3/63
	<b>Полдник</b>	<b>220/250</b>				<b>208,88/247,1</b>
	Печенье (пряник)	40/50	6,86/ 7,84	6,93/ 7,92	47,67/ 54,84	130/167
	Сок	180/200	0,72/ 0,8	-	21,06/ 23,4	78,88/80,1
	<b>Ужин</b>	<b>400/450</b>				<b>334,15/385,85</b>
256	Котлеты рыбные	60/80	8,25/ 11,16	2,69/ 3,9	6,68/ 9,04	144/176
324	Пюре из свеклы	130/130	2,14	4,81	12,48	101,85
	Хлеб пшеничный /ржаной	30/40	1,58/ 2,1	0,2/ 0,26	9,66/ 12,88	47,3/63
393	Чай с сахаром с лимоном	180/200	0,12/ 0,13	0,02/ 0,022	10,20/ 11,33	41/45
	<b>Итого за день</b>	<b>1535 / 1835</b>	<b>75,04 / 96,97</b>	<b>59,74 / 75,28</b>	<b>245,98 / 299,01</b>	<b>1419,03 / 1687,69</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции ясли/сад	Пищевые вещества (г) ясли/сад			Энергетическая ценность (ккал) ясли/сад
			Б	Ж	У	
	<b>6 день</b>					
	<b>Завтрак</b>	<b>355/425</b>				<b>361/436</b>
208	Макароны, запеченные с яйцом	150/200	7,33/ 10,04	6,91/ 9,48	23,03/ 31,04	185/250
1	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,13	85
395	Кофейный напиток с молоком	180/200	2,85 / 3,17	2,41 / 2,68	14,36 / 16,0	91/101
	<b>Обед</b>	<b>560/710</b>				<b>442,69/599,94</b>
33	Вареная свекла (порционно)	30/50	0,57/ 0,86	2,44/ 3,65	3,34/ 5,02	37,56/56,34
66	Щи из свежей капусты со сметаной	150/200	1,0/ 1,7	2,89/ 4,82	4,01/ 6,69	46,2/77,0
277	Гуляш из отварного мяса	60/80	9,0/ 10,28	7,24/ 8,27	2,31/ 2,64	110,25/126
313	Каша гречневая рассыпчатая	110/140	5,73/ 8,02	4,06/ 5,69	25,76/ 36,07	122,5/197,5
	Хлеб пшеничный /ржаной	30/40	1,58/ 2,1	0,2/ 0,26	9,66/ 12,88	47,3/63
	Сок	180/200	0,72/ 0,8		21,06/ 23,4	78,88/80,1
	<b>Полдник</b>	<b>230/260</b>				<b>260/298,4</b>
459	Пирог, открытый с повидлом	50/60	3,73/ 4,35	1,93/ 2,25	34,27/ 39,98	169,2/197,4
401	Кисломолочный продукт	180/200	5,48/ 6,08	4,88/ 5,42	9,07/ 10,07	91/101
	<b>Ужин</b>	<b>400/450</b>				<b>417,3/461,5</b>
233	Сырники из творога с морковью	190/210	28,18/ 34,22	23,1/ 26,88	42,24/ 50,8	330/354,5
	Хлеб пшеничный /ржаной	30/40	1,58/ 2,1	0,2/ 0,26	9,66/ 12,88	47,3/63
392	Чай с сахаром	180/200	0,06/ 0,07	0,02/ 0,022	9,99/ 11,1	40/44
	<b>Итого за день</b>	<b>1545 / 1845</b>	<b>71,39 / 88,39</b>	<b>61,3 / 74,84</b>	<b>242,85 / 292,88</b>	<b>1480,99 / 1795,84</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции ясли/сад	Пищевые вещества (г) ясли/сад			Энергетическая ценность (ккал) ясли/сад
			Б	Ж	У	
	<b>7день</b>					
	<b>Завтрак</b>	<b>463/537</b>				<b>430,21/513,48</b>
189	Каша ячневая молочная с маслом	150/200	5,54/ 7,39	6,33/ 8,45	24,56/ 32,74	177,21/236,28
3	Бутерброд с маслом, сыром	20/5/8 20/5/12	3,47/ 3,89	5,05/ 5,66	10,67/ 11,98	102/114,3
397	Какао с молоком	180/200	3,67/ 4,08	3,19/ 3,54	15,82/ 17,58	107/118,9
368	Фрукты	100/100	0,8	0,8	19,6	44
	<b>Обед</b>	<b>545/675</b>				<b>481,46/622,68</b>
33	Вареная морковь (порционно)	30/50	0,64/ 0,86	2,74/ 3,65	3,76/ 5,02	37,56/56,34
91	Рассольник Ленинградский со сметаной	150/200	1,65/ 2,75	2,62/ 4,39	10,28/ 17,14	71,6/119,34
294	Запеканка из субпродуктов (печень, сердце) с рисом	155/185	18,59/ 22,47	7,4/ 9,14	20,51/ 24,73	223/271
	Хлеб пшеничный /ржаной	30/40	1,58/ 2,1	0,2/ 0,26	9,66/ 12,88	47,3/63
376	Компот из сухофруктов «С»	180/200	0,4/ 0,44		24,99/ 27,76	102/113
	<b>Полдник</b>	<b>230/260</b>				<b>241,2/276</b>
454	Пирожки с изюмом	50/60	3,82/ 4,47	1,44/ 1,68	30,36/ 35,42	150/175
401	Кисломолочный продукт	180/200	5,22/ 5,8	4,5/ 5,0	7,56/ 8,4	91,2/101
	<b>Ужин</b>	<b>400/450</b>				<b>322,1/394,75</b>
213 344	Яйцо вареное Овощное рагу	40/40 150/170	5,8 4,0/ 4,49	4,6 8,1/ 10,12	0,28 21,12/ 26,4	63 171,8/224,75
	Хлеб пшеничный /ржаной	30/40	1,58/ 2,1	0,2/ 0,26	9,66/ 12,88	47,3/63
392	Чай с сахаром	180/200	0,06/ 0,07	0,02/ 0,022	9,99/ 11,1	40/44
	<b>Итого за день</b>	<b>1638 / 1922</b>	<b>59,51 / 71,3</b>	<b>47,29 / 57,81</b>	<b>230,23 / 281,37</b>	<b>1474 / 1806,91</b>



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции ясли/сад	Пищевые вещества (г) ясли/сад			Энергетическая ценность (ккал) ясли/сад
			Б	Ж	У	
	<b>8день</b>					
	<b>Завтрак</b>	<b>363/437</b>				<b>402,88/477,65</b>
189	Каша пшеничная молочная с маслом	150/200	5,15/ 6,43	8,32/ 10,4	28,51/ 35,63	209,88/262,35
3	Бутерброд с маслом, сыром	20/5/8 20/5/12	3,47/ 3,89	5,05/ 5,66	10,67/ 11,98	102/114,3
395	Кофейный напиток с молоком	180/200	2,85/ 3,17	2,41/ 2,68	14,36/ 15,96	91/101
	<b>Обед</b>	<b>560/690</b>				<b>489,51/651,92</b>
11	Лук репчатый (порционно)	30/50	04/ 0,66	1,86/ 3,1	2,33/ 3,88	27,63/46,05
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	150/200	2,15/ 2,69	2,27/ 2,84	13,71/ 17,14	104,3/152,4
310	Суфле куриное	60/80	9,34/ 12,48	9,21/ 12,59	1,84/ 2,45	128/173
324	Пюре из свеклы	110/120	2,4/ 2,7	5,4/ 6,06	13,98/ 15,73	103,4/137,37
	Хлеб пшеничный /ржаной	30/40	1,58/ 2,1	0,2/ 0,26	9,66/ 12,88	47,3/63
	Сок	180/200	0,72/ 0,8		21,06/ 23,4	78,88/80,1
	<b>Полдник</b>	<b>230/250</b>				<b>270,2/315,8</b>
469	Булочка домашняя	50/60	3,64/4,36	6,26/ 7,51	26,96/ 32,35	179/214,8
401	Кисломолочный продукт	180/200	5,22/ 5,8	4,5/ 5,0	7,56/ 8,4	91,2/101
	<b>Ужин</b>	<b>400/450</b>				<b>331,6/384,2</b>
259	Рыбные биточки в сметанном соусе	60/80	6,8/ 9,74	6,01/ 6,10	10,38/ 13,85	123/156
330	Овощное пюре	130/130	3,58/ 4,3	4,4/ 5,29	16,56/ 19,87	120/120
	Хлеб пшеничный /ржаной	30/40	1,58/ 2,1	0,2/ 0,26	9,66/ 12,88	47,3/63
393	Чай с сахаром с лимоном	180/200	0,12/ 0,13	0,02/ 0,022	10,20/ 11,33	41/45
	<b>Итого за день</b>	<b>1553 / 1827</b>	<b>51,37 / 64,78</b>	<b>56,41 / 68,21</b>	<b>211,78 / 258,55</b>	<b>1494,19 / 1829,57</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции ясли/ сад	Пищевые вещества (г) ясли/сад			Энергетическая ценность (ккал) ясли/сад
			Б	Ж	У	
	<b>9 день</b>					
	<b>Завтрак</b>	<b>455/525</b>				<b>419/498</b>
180	Каша молочная из смеси круп с маслом	150/200	6,46/ 8,51	7,73/ 10,46	26,59/ 36,07	199/268
1	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,13	85
395	Кофейный напиток с молоком	180/200	2,85/ 3,17	2,41/ 2,68	14,36/ 15,96	91/101
368	Фрукты	100/100	0,8	0,8	19,6	44
	<b>Обед</b>	<b>560/710</b>				<b>468,72/703,79</b>
33	Вареная свекла (порционно)	30/50	0,57/ 0,86	2,44/ 3,65	3,34/ 5,02	37,56/56,34
80	Суп картофельный с крупой	150/200	2,0/ 2,51	2,23/ 2,79	13,62/ 17,0	104,45/183,25
298	Голубцы ленивые с мясом	120/170	15,0/ 18,53	9,61/ 11,87	21,53/ 26,59	166,95/279,0
348	Соус томатный	50/50	0,58	2,1	4,0	29,8
	Хлеб пшеничный / ржаной	30/40	1,58/ 2,1	0,2/ 0,26	9,66/ 12,88	47,3/63
383	Кисель из джема «С»	180/200	0,08/ 0,09	0,06/ 0,07	20,54/ 22,83	83,16/92,4
	<b>Полдник</b>	<b>230/260</b>				<b>204/235,6</b>
496	Коржики молочные	50/60	3,91/ 4,56	6,74/ 7,87	37,18/ 43,38	112,8/134,6
401	Кисломолочный продукт	180/200	5,22/ 5,8	4,5/ 5,0	7,56/ 8,4	91,2/101
	<b>Ужин</b>	<b>400/480</b>				<b>332,3/406</b>
151	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150/200	3,08/ 4,1	5,94/ 7,92	24,2/ 32,24	182/236
213	Яйцо вареное	40/40	5,8	4,6	0,28	63
	Хлеб пшеничный / ржаной	30/40	1,58/ 2,1	0,2/ 0,26	9,66/ 12,88	47,3/63
392	Чай с сахаром	180/200	0,06/ 0,07	0,02/ 0,022	9,99/ 11,1	40/44
	<b>Итого за день</b>	<b>1645</b>	<b>53,47</b>	<b>54,6</b>	<b>245,58</b>	<b>1424,02</b>
		<b>/</b>	<b>/</b>	<b>/</b>	<b>/</b>	<b>/</b>
		<b>1975</b>	<b>64,54</b>	<b>65,51</b>	<b>298,18</b>	<b>1843,39</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции ясли/сад	Пищевые вещества (г) ясли/сад			Энергетическая ценность (ккал) ясли/сад
			Б	Ж	У	
	<b>10 день</b>					
	<b>Завтрак</b>	<b>355/425</b>				<b>425/493,5</b>
238	Творожная запеканка с джемом	150/200	30,28/ 37,85	21,52/ 26,9	48,66/ 60,82	249/307,5
1	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,13	85
395	Кофейный напиток с молоком	180/200	2,85/ 3,17	2,41/ 2,68	14,36/ 15,96	91/101
	<b>Обед</b>	<b>550/710</b>				<b>473,86/599,84</b>
33	Вареная морковь (порционно)	30/50	0,57/ 0,86	2,44/ 3,65	3,34/ 5,02	37,56/56,34
57	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	150/200	1,45/ 1,82	3,93/ 4,91	10,19/ 12,74	82/102,5
276	Жаркое домашнему	160/220	20,8/ 27,53	5,33/ 7,47	18,5/ 21,95	205/265
	Хлеб пшеничный / ржаной	30/40	1,58/ 2,1	0,2/ 0,26	9,66/ 12,88	47,3/63
376	Компот из сухофруктов «С»	180/200	0,4/ 0,44	-	24,99/ 27,76	102/113
	<b>Полдник</b>	<b>220/250</b>				<b>208,88/247,1</b>
	Печенье (пряник)	40/50	2,24/ 2,56	1,96/ 2,24	56,07/ 64,08	130/167
	Сок	180/200	0,72/ 0,8	-	21,06/ 23,4	78,88/80,1
	<b>Ужин</b>	<b>405/460</b>				<b>314,3/383</b>
269	Пудинг рыбный	75/100	9,51/ 12,94	4,32/ 6,74	6,21/ 9,63	102/151
338	Овощи тушеные	120/120	3,4	5,7	14,0	124/124
	Хлеб пшеничный / ржаной	30/40	1,58/ 2,1	0,2/ 0,26	9,66/ 12,88	47,3/63
393	Чай с сахаром с лимоном	180/200	0,12/ 0,13	0,02/ 0,022	10,20/ 11,33	41/45
	<b>Итого за день</b>	<b>1530 / 1845</b>	<b>63,11 / 80,3</b>	<b>43,88 / 54,53</b>	<b>250,25 / 297,25</b>	<b>1422,04 / 1823,44</b>