

Утверждаю  
Заведующий МДОУ «Детский сад № 45»



А.А.Решетина

## Примерное основное меню для детей с 1 до 3 лет МДОУ «Детский сад № 45»

День 1	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая вязкая.	140	4,4	7,9	25	189,8	261
	Масло сливочное	4	0,0	3,3	0,0	29,9	111
	Хлеб пшеничный (батон)	35	2,5	0,9	13,2	91,3	576*
	Чай с сахаром.	180	0	0	13,5	54	502
<b>Итого</b>		<b>359</b>	<b>6,94</b>	<b>12,1</b>	<b>51,7</b>	<b>365</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Кисель из свежих ягод	180	0,1	0	19,3	78,3	518
<b>Итого</b>		<b>180</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>19,3</b>	<b>78,3</b>	
<b>Обед</b>	Овощи консервированные(порциями)огурец соленый.	30	0,2	0	0,5	3,3	149*
	Суп "Борщ с капустой и картофелем "с мясом говядины	150	5,1	5,8	6,3	99,9	133
	Сметана	8	0,2	1,2	0,2	12,9	488
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,2	5,7	27,1	185,5	243
	Котлеты из говядины	60	10,6	10,5	8,5	171,6	386
	Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)	180	0,2	0	18	72,9	531

	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	575*
<b>Итого</b>		<b>578</b>	<b>25,2</b>	<b>23,7</b>	<b>76,5</b>	<b>625,3</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка "Российская"	60	4,3	5	35,3	203	586
	Кисломол. напиток(Кефир)	140	3,9	3,4	4,8	70,6	470*
<b>Итого</b>		<b>200</b>	<b>8,2</b>	<b>8,4</b>	<b>40,1</b>	<b>273,6</b>	
<b>Ужин</b>	Запеканка пшеничная с творогом	130	10,1	10,8	22	226,2	321
	Повидло фруктовое	15	0	0	9,7	39,3	86*
	Фрукты свежие(яблоки)	95	0,3	0,3	9,3	44,6	118
	Кофейный напиток с молоком.	180	2,5	2,2	12,2	79,2	465*
<b>Итого</b>		<b>420</b>	<b>12,9</b>	<b>13,3</b>	<b>53,2</b>	<b>389,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1737</b>	<b>53,34</b>	<b>57,5</b>	<b>240,8</b>	<b>1731,5</b>	

\*Единый сборник технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий.  
Пермь 2021Составители:Перевалов А.Я,профессор Тапешкина Н.В.

День 2	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Прием пищи							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшеничная жидкая	140	5,4	6,5	23,2	198,4	273
	Масло сливочное	4	0,0	3,3	0,0	29,9	111
	Хлеб пшеничный (батон)	35	2,5	0,9	13,2	91,3	576*
	Чай с сахаром.	180	0	0	13,5	54	502
<b>Итого</b>		<b>359</b>	<b>7,94</b>	<b>10,7</b>	<b>49,9</b>	<b>373,6</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Компот из свежих плодов	160	0,4	0,1	18,4	76,8	526
<b>Итого</b>		<b>160</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>18,4</b>	<b>76,8</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с солеными огурцами.	30	0,36	3,1	1,9	37,2	53
	Суп "Щи из свежей капусты с картофелем и с мясом	150	5,3	5,7	2,2	84	108*
	Сметана	8	0,2	1,2	0,2	12,9	488

	Печень, тушенная в соусе сметанном	60/20	10,1	6,6	5,9	125,5	359*/408*
	Макаронные изделия отварные	110	4	3,6	21,6	135,3	256*
	Компот из смеси сухофруктов	170	0,4	0	17	71,4	495*
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	575*
<b>Итого</b>		<b>508</b>	<b>23,06</b>	<b>20,7</b>	<b>64,7</b>	<b>545,5</b>	
<b>Полдник</b>	Фрукты свежие(яблоки)	95	0,4	0,4	9,3	44,6	118
	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,5	1,9	14,8	82,9	609
	Кисломол. напиток(Кефир)	140	3,9	3,4	4,8	70,6	470*
<b>Итого</b>		<b>255</b>	<b>5,8</b>	<b>5,68</b>	<b>28,9</b>	<b>198,1</b>	
<b>Ужин</b>	Омлет натуральный.	140	12,9	20,07	3,46	228	307
	Бутерброд с сыром.	25	3,6	6,5	5	93	65*
	Какао с молоком.	180	2,9	2,6	12,4	81,9	462*
<b>Итого</b>		<b>345</b>	<b>19,4</b>	<b>29,17</b>	<b>20,86</b>	<b>402,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1627</b>	<b>56,6</b>	<b>66,35</b>	<b>182,76</b>	<b>1596,9</b>	

День 3		Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая.	140	4,9	6,4	20,1	159,8	272
	Масло сливочное	4	0,0	3,3	0,0	29,9	111
	Хлеб пшеничный (батон)	35	2,5	0,9	13,2	91,3	576*
	Чай с сахаром.	180	0	0	13,5	54	502
<b>Итого</b>		<b>359</b>	<b>7,44</b>	<b>10,6</b>	<b>46,8</b>	<b>335</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)	180	0,2	0	18	72,9	531
<b>Итого</b>		<b>180</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>72,9</b>	

<b>Обед</b>	Икра кабачковая(промышленного производства)	30	0,5	2,6	2,3	35,4	150*
	Свекольник	150	5,3	5,4	7,2	101,1	136
	Сметана	8	0,2	1,2	0,2	12,9	488
	Рулет из рыбы	65	8,7	4,6	6,5	103,3	356
	Картофельное пюре	110	2,3	4,8	11,9	101,2	434
	Кисель из свежих ягод	180	0,1	0	19,3	78,3	518
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	575*
<b>Итого</b>		<b>583</b>	<b>19,8</b>	<b>19,1</b>	<b>63,3</b>	<b>511,4</b>	
<b>Полдник</b>							
	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,5	1,9	14,8	83	609
	Фрукты свежие (апельсины)	95	0,8	0,1	7,6	40,8	118
	Кисломол. напиток(Кефир)	140	3,9	3,4	4,8	70,6	470*
<b>Итого</b>		<b>255</b>	<b>6,2</b>	<b>5,4</b>	<b>27,2</b>	<b>194,4</b>	
<b>Ужин</b>	Голубцы ленивые	170	14,4	14,1	6,8	212,5	377
	Бутерброды с маслом	35	1,6	11,0	10,0	146,0	69*
	Кофейный напиток с молоком.	180	2,5	2,2	12,2	79,2	465*
<b>Итого</b>		<b>385</b>	<b>18,5</b>	<b>27,3</b>	<b>29</b>	<b>437,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1762</b>	<b>52,14</b>	<b>62,4</b>	<b>184,3</b>	<b>1551,4</b>	

День 4	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Прием пищи							
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	140	5,4	6,5	23,2	198,4	273
	Масло сливочное	4	0,0	3,3	0,0	29,9	111
	Хлеб пшеничный (батон)	35	2,5	0,9	13,2	91,3	576*
	Какао с молоком.	170	2,8	2,4	11,7	79,9	462*
<b>Итого</b>		<b>349</b>	<b>10,74</b>	<b>13,1</b>	<b>48,1</b>	<b>399,5</b>	
<b>Второй</b>	Компот из	200	0,2	0	18	72,9	531

завтрак	кураги						
Итого		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>72,9</b>	
<b>Обед</b>	Зеленый горошек порционно	30	0,8	1	1,5	19,1	157
	Суп картофельный с рыбой.	150	9,6	2,4	6,5	86,7	119
	Рагу из овощей	110	2,2	5,8	9,5	99	201
	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	60	5,6	9,1	6,7	132,6	395
	Компот из свежих плодов и ягод	160	0,4	0,1	18,4	76,8	526
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	575*
Итого		<b>550</b>	<b>21,3</b>	<b>18,9</b>	<b>58,5</b>	<b>493,4</b>	
<b>Полдник</b>							
	Фрукты свежие(бананы)	95	1,2	0,4	19,9	91,2	118
	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,5	1,9	14,8	83	609
	Кисломол. напиток(Кефир)	140	3,9	3,4	4,8	70,6	470*
Итого		<b>20</b>	<b>6,6</b>	<b>5,7</b>	<b>39,5</b>	<b>244,8</b>	
<b>Ужин</b>	Сырники из творога	130	20,4	18,8	26	356,2	326
	Повидло фруктовое	15	0	0	9,7	39,3	86*
	Чай с сахаром.	180	0	0	13,5	54	502
Итого		<b>325</b>	<b>20,4</b>	<b>18,8</b>	<b>49,2</b>	<b>449,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1444</b>	<b>59,24</b>	<b>56,5</b>	<b>213,3</b>	<b>1660,1</b>	

День 5		Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная жидкая.	140	4,2	4,4	21,2	142,8	230*
	Масло сливочное	4	0,0	3,3	0,0	29,9	111

	Хлеб пшеничный (батон)	35	2,5	0,9	13,2	91,3	576*
	Чай с сахаром.	180	0	0	13,5	54	502
<b>Итого</b>		<b>359</b>	<b>6,74</b>	<b>8,6</b>	<b>47,9</b>	<b>318</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты свежие(яблоки)	95	0,4	0,4	9,3	44,6	118
<b>Итого</b>		<b>95</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,3</b>	<b>44,6</b>	
<b>Обед</b>	Салат из квашеной капусты с луком.	30	0,4	3,03	0,9	32,7	17
	Суп с крупой и томатом	150	5,4	5,4	9	107,6	125*
	Жаркое домашнему	160	15	11,3	20,6	245,6	328*
	Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)	180	0,27	0	18	65,6	531
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	575*
<b>Итого</b>		<b>560</b>	<b>23,77</b>	<b>20,23</b>	<b>64,4</b>	<b>530,7</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка "Дорожная"	60	0,9	0,2	8,1	198	118
	Кисломол. напиток(Кефир)	140	3,9	3,4	4,8	70,6	470*
<b>Итого</b>		<b>200</b>	<b>4,8</b>	<b>3,6</b>	<b>12,9</b>	<b>268,6</b>	
<b>Ужин</b>	Свекла тушенная в сметане	130	2,8	8,5	11,7	135,8	196
	Яйца вареные	40	5	4,6	0,3	62	306
	Оладьи из печени покунцевски	60	10,3	6,9	7,0	132,8	404
	Кофейный напиток с молоком.	180	2,5	2,2	12,2	79,2	465*
<b>Итого</b>		<b>410</b>	<b>20,6</b>	<b>22,2</b>	<b>31,2</b>	<b>409,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1624</b>	<b>56,3</b>	<b>55,0</b>	<b>165,7</b>	<b>1571,7</b>	

День 6	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Прием пищи	Каша молочная пшеничная	140	5,1	5,2	25,4	169,8	270

	жидкая						
	Масло сливочное	4	0,0	3,3	0,0	29,9	111
	Хлеб пшеничный (батон)	35	2,5	0,9	13,2	91,3	576*
	Чай с сахаром.	180	0	0	13,5	54	502
<b>Итого</b>		<b>359</b>	<b>7,64</b>	<b>9,4</b>	<b>52,1</b>	<b>345</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Фрукты свежие(яблоки)	95	0,3	0,3	9,3	44,6	118
<b>Итого</b>		<b>95</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>9,3</b>	<b>44,6</b>	
<b>Обед</b>	Зеленый горошек порционно	30	0,8	1	1,5	19,1	157
	Суп Рассольник ленинградский на м/б	150	1,1	3	10,2	72,7	139
	Сметана	8	0,2	1,2	0,2	12,9	488
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,2	5,7	27,1	185,5	243
	Гуляш из говядины	60	10,3	11	2,1	148,5	373
	Кисель из свежих ягод.	160	0,1	0	17,1	69,6	518
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	575*
<b>Итого</b>		<b>558</b>	<b>21,4</b>	<b>22,4</b>	<b>74,1</b>	<b>587,5</b>	
<b>Полдник</b>	Кисломол. напиток(Кефир)	140	3,9	3,4	4,8	70,6	470*
Полдник	Булочка "Домашняя"	60	4,2	6,7	27,8	189	583
<b>Итого</b>		<b>200</b>	<b>8,1</b>	<b>10,1</b>	<b>32,6</b>	<b>259,6</b>	
<b>Ужин</b>	Макароны отварные с сыром.	150	9	7,5	26,4	210	259*
	Яйца вареные	40	2,5	2,3	0,15	63	306
	Печенье	20	1,5	1,9	14,8	83	609
	Какао с молоком.	170	2,8	2,4	11,7	79,9	462*
<b>Итого</b>		<b>380</b>	<b>15,8</b>	<b>14,1</b>	<b>53,05</b>	<b>435,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1592</b>	<b>53,24</b>	<b>56,3</b>	<b>221,15</b>	<b>1672,6</b>	

День 7	Наименование	Выхо	Пищевые вещества	Энергетическа	№
--------	--------------	------	------------------	---------------	---

Прием пищи	блюда	д блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	я ценность	рецептур ы
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая вязкая.	140	4,4	7,9	25	189,8	261
	Масло сливочное	4	0,0	3,3	0,0	29,9	111
	Хлеб пшеничный (батон)	35	2,5	0,9	13,2	91,3	576*
	Кофейный напиток с молоком.	180	2,5	2,2	12,2	79,2	465*
<b>Итого</b>		<b>359</b>	<b>9,44</b>	<b>14,3</b>	<b>50,4</b>	<b>390,2</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Компот из кураги	180	0,27	0	18	72,9	531
<b>Итого</b>		<b>180</b>	<b>0,27</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>72,9</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы и моркови	30	0,3	3	2,1	38,1	52
	Суп картофельный с бобовыми с мясом	150	7,5	4,3	8,5	104,6	149
	Оладьи покунцевски	60	10,2	3,1	8,4	103,8	357*
	Пюре картофельное	110	2,3	4,8	11,9	101,2	434
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,27	0	18,0	72,9	531
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	575*
<b>Итого</b>		<b>570</b>	<b>23,27</b>	<b>15,7</b>	<b>64,8</b>	<b>499,8</b>	
<b>Полдник</b>	Фрукты свежие(яблоки)	95	0,4	0,4	9,3	44,6	118
	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,5	1,9	14,8	83	609
	Кисломол. напиток(Кефир)	140	3,9	3,4	4,8	70,6	470*
<b>Итого</b>		<b>255</b>	<b>5,8</b>	<b>5,68</b>	<b>28,9</b>	<b>198,2</b>	
<b>Ужин</b>	Сырники из творога	130	20,4	18,8	26	356,2	326
	Повидло фруктовое	15	0	0	9,7	39,3	86*
	Чай с сахаром.	180	0	0	13,5	54	502
<b>Итого</b>		<b>325</b>	<b>20,4</b>	<b>18,8</b>	<b>49,2</b>	<b>449,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1689</b>	<b>59,18</b>	<b>54,48</b>	<b>211,3</b>	<b>1610,6</b>	

День 8	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая.	140	4,9	6,4	20,1	159,8	272	
	Масло сливочное	4	0,0	3,3	0,0	29,9	111	
	Хлеб пшеничный (батон)	35	2,5	0,9	13,2	91,3	576*	
	Чай с сахаром.	180	0	0	13,5	54	502	
<b>Итого</b>		<b>359</b>	<b>7,44</b>	<b>10,6</b>	<b>46,8</b>	<b>335</b>		
<b>Второй завтрак</b>	Кисель из свежих ягод	180	0,45	0,1	9,09	80,1	537	
<b>Итого</b>		<b>180</b>	<b>0,45</b>	<b>0,1</b>	<b>9,09</b>	<b>80,1</b>		
<b>Обед</b>	Овощи консервированные(порциями)огурец соленый.	30	0,24	0,03	0,51	3,3	149*	
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом.	150	5,4	6	8,4	109,8	164	
	Каша рисовая рассыпчатая	120	2,9	4,8	29,7	175,2	246	
	Биточки рыбные.	60	8,3	12,6	5,7	67,8	351	
	Соус белый с яйцом.	20	0,3	2,5	1,3	29,9	458	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	18	75,6	495*	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	575*	
	<b>Итого</b>		<b>600</b>	<b>20,3</b>	<b>26,5</b>	<b>79,5</b>	<b>540,8</b>	
	<b>Полдник</b>	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,5	1,9	14,8	83	609
Фрукты свежие(бананы)		95	1,2	0,4	19,9	91,2	118	
Кисломол. напиток(Кефир)		140	3,9	3,4	4,8	70,6	470*	
<b>Итого</b>			<b>255</b>	<b>6,6</b>	<b>5,7</b>	<b>39,5</b>	<b>244,8</b>	
<b>Ужин</b>	Капуста тушеная	180	4,1	12,4	16,3	188	196	
	Бутерброды с маслом	30	1,3	9,4	8,5	125,1	69*	
	Какао с молоком.	180	2,9	2,6	12,4	81,9	462*	
<b>Итого</b>		<b>390</b>	<b>8,3</b>	<b>24,4</b>	<b>37,2</b>	<b>395</b>		

<b>Итого за день</b>		<b>1784</b>	<b>43,13</b>	<b>67,33</b>	<b>212,1</b>	<b>1595,7</b>	
----------------------	--	-------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--

День 9	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	140	5,4	6,5	23,2	198,4	273
		Масло сливочное	4	0,0	3,3	0,0	29,9	111
		Хлеб пшеничный (батон)	35	2,5	0,9	13,2	91,3	576*
		Чай с сахаром.	180	0	0	13,5	54	502
	<b>Итого</b>		<b>359</b>	<b>7,9</b>	<b>10,7</b>	<b>49,9</b>	<b>373,6</b>	
	<b>Второй завтрак</b>	Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)	180	0,2	0	18	72,9	531
	<b>Итого</b>		<b>180</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>72,9</b>	
	<b>Обед</b>	Салат из квашеной капусты	30	0,45	3	0,9	32,7	17
		Суп картофельный с рыбой.	150	9,6	2,4	6,5	86,7	119
		Запеканка картофельная с мясом.	160	18,2	12,5	13,6	240	334*
		Соус сметанный с томатом	20	0,6	4,2	1,2	46	453
		Компот из свежих плодов и ягод	160	0	0	8,8	36,8	486*
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	575*
	<b>Итого</b>		<b>560</b>	<b>31,6</b>	<b>22,6</b>	<b>46,9</b>	<b>521,4</b>	
	<b>Полдник</b>	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,5	1,9	14,8	83	609
		Фрукты свежие(яблоки)	95	0,4	0,4	9,3	44,6	118
		Кисломол. напиток(Кефир)	140	3,9	3,4	4,8	70,6	470*
	<b>Итого</b>		<b>255</b>	<b>5,8</b>	<b>5,68</b>	<b>28,9</b>	<b>198,2</b>	
	<b>Ужин</b>	Омлет натуральный.	140	12,9	20,1	3,5	228	307
		Бутерброд с сыром.	25	3,6	6,5	5	93	65*
		Кофейный напиток с молоком.	180	2,5	2,2	12,2	79,2	465*
	<b>Итого</b>		<b>345</b>	<b>19</b>	<b>28,77</b>	<b>20,66</b>	<b>400,2</b>	

День 10	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>		Каша манная молочная жидкая.	140	4,2	4,4	21,2	142,8	230*
		Масло сливочное	4	0,0	3,3	0,0	29,9	111
		Хлеб пшеничный (батон)	35	2,5	0,9	13,2	91,3	576*
		Чай с сахаром.	180	0	0	13,5	54	502
<b>Итого</b>			<b>359,0</b>	<b>6,7</b>	<b>8,6</b>	<b>47,9</b>	<b>318,0</b>	
<b>Второй завтрак</b>		Фрукты свежие (яблоки)	95	0,3	0,3	9,3	44	118
	<b>Итого</b>			<b>95</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>9,3</b>	<b>44</b>
<b>Обед</b>		Икра кабачковая(промышленного производства)	30	0,5	2,6	2,3	35,4	150*
		Суп "Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	150	5,3	5,70	2,2	84	147
		Сметана	8	0,2	1,2	0,2	12,9	488
		Курица в соусе с томатом	60	6,8	6,7	2,1	96	410/419
		Каша перловая рассыпчатая	110	3,3	4,9	23	153,4	248
		Кисель из свежих ягод	180	0,1	0	19,3	78,3	518
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	575*	
<b>Итого</b>			<b>578</b>	<b>18,9</b>	<b>21,6</b>	<b>64,95</b>	<b>539,2</b>	
<b>Полдник</b>								
		Кисломол. напиток(Кефир)	140	3,9	3,4	4,8	70,6	470*
		Пирожки с повидлом	60	4,8	3,8	9,8	205	118
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>8,7</b>	<b>7,2</b>	<b>14,6</b>	<b>275,6</b>	
<b>Ужин</b>		Пудинг из творога паровой.	130,0	18,1	14,1	28,6	313,7	323,0
		Соус молочный сладкий.	30,0	0,5	1,2	3,1	26,1	449,0
		Какао с молоком.	180,0	2,9	2,6	12,4	81,9	462*
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>21,5</b>	<b>17,9</b>	<b>44,1</b>	<b>421,7</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>1572</b>	<b>56,1</b>	<b>55,6</b>	<b>180,9</b>	<b>1598,5</b>	

