

Утверждаю  
Заведующий МДОУ «Детский сад № 45»



А.А.Решетина

### Примерное основное меню для детей с 3 до 7 лет МДОУ «Детский сад № 45»

День 1	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>		Каша ячневая вязкая.	160	5	8,9	28,6	217,2	261
		Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	37,4	111
		Хлеб пшеничный (батон)	40	3,0	1,1	20,5	104,4	576*
		Чай с сахаром.	200	0,1	0	15	60	502
	<b>Итого</b>		<b>405</b>	<b>8,14</b>	<b>13,6</b>	<b>64,2</b>	<b>419</b>	
<b>Второй завтрак</b>		Кисель из свежих ягод	200	0,2	0	21,5	87	518
	<b>Итого</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>21,5</b>	<b>87</b>	
<b>Обед</b>		Овощи консервированные(порциями) огурец соленый.	50	0,4	0,05	0,85	5,5	149*
		Суп "Борщ с капустой и картофелем "с мясом говядины	180	6,1	7	7,6	119,8	133
		Сметана	10	0,2	1,5	0,3	16,2	488
		Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,8	32,1	219,31	243
		Котлеты из мяса говядины	70	12,4	12,2	10	200,2	386
		Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)	180	0,27	0	18	72,9	494*
		Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	17,9	89,1	575*
	<b>Итого</b>		<b>665</b>	<b>29,78</b>	<b>28,05</b>	<b>86,75</b>	<b>723,01</b>	

<b>Полдник</b>	Булочка "Российская"	60	4,3	5	35,3	203	586
	Кисломол. напиток(Кефир)	160	4,6	4	6,4	80,8	470*
<b>Итого</b>		<b>220</b>	<b>8,9</b>	<b>9</b>	<b>41,7</b>	<b>283,8</b>	
<b>Ужин</b>	Запеканка пшеничная с творогом	150	11,7	12,5	25,4	261	321
	Повидло фруктовое	20	0,1	0	12,9	52,4	86*
	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Кофейный напиток с молоком.	200	2,8	2,5	13,8	88	465*
<b>Итого</b>		<b>470</b>	<b>15</b>	<b>15,4</b>	<b>61,9</b>	<b>448,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1960</b>	<b>62,02</b>	<b>66,05</b>	<b>276,05</b>	<b>1961,21</b>	

День 2	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшеничная жидкая	160	6,2	7,5	28,6	226,8	273
		Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	37,4	111
		Хлеб пшеничный (батон)	40	3,0	1,1	20,5	104,4	576*
		Чай с сахаром.	200	0,1	0	15	60	502
	<b>Итого</b>		<b>405</b>	<b>9,34</b>	<b>12,2</b>	<b>64,2</b>	<b>428,6</b>	
	<b>Второй завтрак</b>	Компот из свежих плодов	180	0,4	0,1	20,7	86,4	526
	<b>Итого</b>		<b>180</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>20,7</b>	<b>86,4</b>	
	<b>Обед</b>	Салат из свеклы с солеными огурцами.	50	0,6	6,9	3,25	62	53
		Суп "Щи из свежей капусты с картофелем и с мясом	180	6,4	6,9	2,7	100	147
		Сметана	10	0,2	1,5	0,3	16,2	488
		Печень, тушеная в соусе сметанном	70/30	16,6	8	9,3	176	359*/408*
		Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	159,9	297

	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,1	18	75,6	495*
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	17,9	89,1	575*
<b>Итого</b>		<b>595</b>	<b>32,15</b>	<b>28,19</b>	<b>77,06</b>	<b>678,8</b>	
<b>Полдник</b>	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Кондитерское изделие (вафли)	20	0,78	6,12	12,5	135	580*
	Кисломол. напиток(Кефир)	160	4,6	4	6,4	80,8	470*
<b>Итого</b>		<b>280</b>	<b>5,78</b>	<b>10,52</b>	<b>28,7</b>	<b>262,8</b>	
<b>Ужин</b>	Омлет натуральный.	160	13,7	21,4	3,6	260,9	307
	Бутерброд с сыром.	35	5,04	7	7,7	115	65*
	Какао с молоком.	180	2,9	2,6	12,42	94	462*
<b>Итого</b>		<b>375</b>	<b>21,64</b>	<b>31</b>	<b>23,72</b>	<b>469,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1835</b>	<b>69,31</b>	<b>82,01</b>	<b>214,38</b>	<b>1926,5</b>	

День 3	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Завтрак</b>	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая.	160	5,3	7,5	23	182,7	272
		Масло сливочное порционное	5	0,0	4,1	0,0	37,4	111
		Хлеб пшеничный (батон)	40	3,0	1,1	20,5	104,4	576*
		Чай с сахаром.	200	0,1	0	15	60	502
	<b>Итого</b>		<b>405</b>	<b>8,4</b>	<b>12,7</b>	<b>58,5</b>	<b>384,5</b>	
	<b>Второй завтрак</b>	Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)	200	0,3	0	20,1	81	531
	<b>Итого</b>		<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>20,1</b>	<b>81</b>	
	<b>Обед</b>	Икра кабачковая(промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59	150
		Свекольник	180	6,3	6,5	8,7	121,3	136
		Сметана	10	0,2	1,5	0,3	16,2	488
		Рулет из рыбы	75	10,1	5,4	7,5	119,2	356
		Соус белый основной	20	0,2	0,8	1,1	12,9	457

	Картофельное пюре	130	2,7	5,7	14,1	119,6	434
	Кисель из свежих ягод	200	0,2	0,1	21,5	87	518
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	17,9	89,1	575*
<b>Итого</b>		<b>710</b>	<b>23,65</b>	<b>24,95</b>	<b>74,95</b>	<b>624,3</b>	
<b>Полдник</b>							
	Печенье.	25	1,8	2,4	18,6	104,0	609
	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,9	0,2	8,1	43	118
	Кисломол. напиток(Кефир)	160	4,6	4	6,4	80,8	470*
<b>Итого</b>		<b>285</b>	<b>7,3</b>	<b>6,6</b>	<b>33,1</b>	<b>227,8</b>	
<b>Ужин</b>							
	Голубцы ленивые	180	15,3	14,9	7,2	225	377
	Бутерброды с маслом	35	1,6	11,0	10,0	146,0	69*
	Кофейный напиток с молоком.	200	2,8	2,5	13,8	88	465*
<b>Итого</b>		<b>415</b>	<b>19,7</b>	<b>28,4</b>	<b>31</b>	<b>459</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2015</b>	<b>59,38</b>	<b>72,65</b>	<b>217,65</b>	<b>1776,6</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	160	6,2	7,5	28,6	226,8	273
	Масло сливочное порционное	5	0,0	4,1	0,0	37,4	111
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3,0	1,1	20,5	104,4	576*
	Какао с молоком.	180	3,0	2,61	12,42	84,6	462*
<b>Итого</b>		<b>385</b>	<b>12,2</b>	<b>15,31</b>	<b>61,52</b>	<b>453,2</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Компот из кураги	200	0,3	0	20,1	81	531
<b>Итого</b>		<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>20,1</b>	<b>81</b>	
<b>Обед</b>	Зеленый горошек порционно	50	1,4	1,8	2,5	31,9	157

	Суп картофельный с рыбой.	180	11,6	2,8	7,8	104	119
	Рагу из овощей	130	2,6	6,9	11	117	201
	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	70	6,6	10,7	7,9	154,7	395
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,3	0,01	17,5	72	494*
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	17,9	89,1	575*
<b>Итого</b>		<b>675</b>	<b>25,5</b>	<b>22,71</b>	<b>64,6</b>	<b>568,7</b>	
<b>Полдник</b>							
	фрукты свежие(бананы)	100	1,5	0,5	21	96	118
	Кондитерское изделие(Вафли)	20	0,7	6	12,4	108,2	580*
	Кисломол. напиток(Кефир)	160	4,6	4	6,4	80,8	470*
<b>Итого</b>		<b>20</b>	<b>6,8</b>	<b>10,5</b>	<b>39,8</b>	<b>285</b>	
<b>Ужин</b>	Сырники из творога	150	23,6	21,8	30,1	411	326
	Повидло фруктовое	25	0,1	0	16,2	65,5	86*
	Чай с сахаром.	200	0,1	0	15	60	502
<b>Итого</b>		<b>375</b>	<b>23,8</b>	<b>21,8</b>	<b>61,3</b>	<b>536,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1655</b>	<b>68,6</b>	<b>70,32</b>	<b>247,32</b>	<b>1924,4</b>	

<b>День 5</b>		Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная жидкая.	160	4,8	5,1	24,3	163,1	230*
	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	37,4	111
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3,0	1,1	20,5	104,4	576*
	Чай с сахаром.	200	0,1	0	15	60	502
<b>Итого</b>		<b>405</b>	<b>7,94</b>	<b>9,8</b>	<b>59,9</b>	<b>364,9</b>	

<b>Второй завтрак</b>	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	118
<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>	Салат из квашеной капусты с луком.	50	0,8	5,05	1,5	54,5	17
	Суп с крупой и томатом	180	6,4	6,5	10,8	129,1	125
	Жаркое подомашнему	180	16,9	12,8	23,2	276,3	328*
	Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)	200	0,3	0	17,5	72	495*
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	17,9	89,1	575*
<b>Итого</b>		<b>655</b>	<b>27,4</b>	<b>24,85</b>	<b>70,9</b>	<b>621</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка "Дорожная"	60	0,9	0,2	8,1	198	118
	Кисломол. напиток(Кефир)	160	4,6	4	6,4	80,8	470*
<b>Итого</b>		<b>220</b>	<b>5,5</b>	<b>4,2</b>	<b>14,5</b>	<b>278,8</b>	
<b>Ужин</b>	Свекла тушенная в сметане	160	3,5	10,5	14,5	167,2	196
	Яйца вареные	40	5	4,6	0,3	62	306
	Оладьи из печени покунцевски	70	12,1	8,1	8,2	155,0	404
	Кофейный напиток с молоком.	200	2,8	2,5	13,8	88	465*
<b>Итого</b>		<b>470</b>	<b>23,4</b>	<b>25,7</b>	<b>36,8</b>	<b>472,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1850</b>	<b>64,64</b>	<b>64,95</b>	<b>191,9</b>	<b>1783,9</b>	

День 6	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшеничная жидкая.	160	5,8	5,9	29	194,6	270
	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	37,4	111
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3,0	1,1	20,5	104,4	576*

	Чай с сахаром.	200	0,1	0	15	60	502
<b>Итого</b>		<b>405</b>	<b>8,94</b>	<b>10,6</b>	<b>64,6</b>	<b>396,4</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	фрукты свежие(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	118
<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>	Зеленый горошек порционно	50	1,4	1,8	2,5	31,9	157
	Суп Рассольник ленинградский на м/б	180	1,4	3,6	11,6	87,2	139
	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	16,2	488
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,8	32,1	219,31	243
	Гуляш из говядины	70	12	11,4	12,8	173,2	373
	Кисель из свежих ягод.	180	0,1	0	19,3	78,3	518
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	17,9	89,1	575*
<b>Итого</b>		<b>665</b>	<b>25,51</b>	<b>25,6</b>	<b>96,5</b>	<b>695,21</b>	
<b>Полдник</b>	Кисломол. напиток(Кефир)	160	4,6	4	6,4	80,8	470*
Полдник	Булочка "Домашняя"	60	4,2	6,7	27,8	189	542*
<b>Итого</b>		<b>220</b>	<b>8,8</b>	<b>10,7</b>	<b>34,2</b>	<b>269,8</b>	
<b>Ужин</b>	Макаронные изделия отварные с сыром.	180	10,8	9	31,7	252	259*
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	306
	Печенье	15	1,2	1,3	11,1	62,5	609
	Какао с молоком.	180	3,0	2,61	12,42	84,6	462*
<b>Итого</b>		<b>415</b>	<b>20,07</b>	<b>17,51</b>	<b>55,52</b>	<b>462,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1805</b>	<b>63,72</b>	<b>64,81</b>	<b>260,62</b>	<b>1870,51</b>	

День 7	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Прием пищи	Каша ячневая вязкая	160	5	8,9	28,6	216,9	261

	Масло сливочное порционное	5	0,0	4,1	0,0	37,4	111
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3,0	1,1	20,5	104,4	576*
	Кофейный напиток с молоком.	200	2,8	2,5	13,8	88	465*
<b>Итого</b>		<b>405</b>	<b>10,84</b>	<b>16,6</b>	<b>62,9</b>	<b>446,7</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Компот из кураги	200	0,3	0	20,1	81	531
<b>Итого</b>		<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>20,1</b>	<b>81</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы и моркови	50	0,65	5,1	3,5	63,5	52
	Суп гороховый с мясом.	180	9	5,2	10,2	125,5	149
	Оладьи покунцевски	70	12,04	33,8	13,77	153,11	357*
	Пюре картофельное	130	4,03	5,46	20,02	119,6	434
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0	20,1	81	531
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	17,9	89,1	575*
<b>Итого</b>		<b>675</b>	<b>29,02</b>	<b>50,06</b>	<b>85,49</b>	<b>631,81</b>	
<b>Полдник</b>	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Кондитерское изделие (вафли)	20	0,78	6,12	12,5	135	580*
	Кисломол. напиток(Кефир)	160	4,6	4	6,4	80,8	470*
<b>Итого</b>		<b>280</b>	<b>5,78</b>	<b>10,52</b>	<b>28,7</b>	<b>262,8</b>	
<b>Ужин</b>	Сырники из творога	150	23,6	21,8	30,1	411	326
	Повидло фруктовое	25	0,1	0	16,2	65,5	86*
	Чай с сахаром.	200	0,1	0	15	60	502
<b>Итого</b>		<b>375</b>	<b>23,8</b>	<b>21,8</b>	<b>61,3</b>	<b>536,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1935</b>	<b>69,74</b>	<b>98,98</b>	<b>258,49</b>	<b>1958,81</b>	

<b>День 8</b>	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества	Энергетич	№
---------------	--------------------	-------	------------------	-----------	---

Прием пищи		блюда				еская ценность	рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая.	160	5,3	7,5	23	171,3	272
	Масло сливочное порционное	5	0,0	3,6	0,1	37,4	111
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3,0	1,1	20,5	104,4	576*
	Чай с сахаром.	200	0,1	0	15	60	502
<b>Итого</b>		<b>405</b>	<b>8,42</b>	<b>12,22</b>	<b>58,56</b>	<b>373,1</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Кисель из свежих ягод	200	0,5	0,1	10,1	89	537
<b>Итого</b>		<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>89</b>	
<b>Обед</b>	Овощи консервированные(порциям и)огурец соленый.	50	0,4	0,05	0,85	5,5	149*
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом.	180	6,4	7,2	10,1	131,7	164
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,2	5,2	32,3	189,8	246
	Биточки рыбные.	70	9,7	14,7	6,7	79,1	351
	Соус белый с яйцом.	30	0,5	3,8	2	44,9	458
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,2	20,1	84	495*
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	17,9	89,1	575*
<b>Итого</b>		<b>705</b>	<b>23,8</b>	<b>31,65</b>	<b>89,95</b>	<b>624,1</b>	
<b>Полдник</b>	Печенье.	30	2,2	2,9	22,3	125,1	609
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	118
	Кисломол. напиток(Кефир)	160	4,6	4	6,4	80,8	470*
<b>Итого</b>		<b>290</b>	<b>8,3</b>	<b>7,4</b>	<b>49,7</b>	<b>301,9</b>	
<b>Ужин</b>	Капуста тушеная	200	4,4	13,2	18,2	209	196
	Бутерброды с маслом	35	1,6	11,0	10,0	146,0	69*
	Какао с молоком.	200	3,3	2,9	13,8	94	462*
<b>Итого</b>		<b>435</b>	<b>9,3</b>	<b>27,1</b>	<b>42</b>	<b>449</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2035</b>	<b>50,32</b>	<b>78,47</b>	<b>250,31</b>	<b>1837,1</b>	

День 9	Наименование блюда	Вых од бло да	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Прием пищи							
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	160	6,2	7,5	28,6	226,8	273
	Масло сливочное порционное	5	0,0	3,6	0,1	37,4	111
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3,0	1,1	20,5	104,4	576*
	Чай с сахаром.	200	0,1	0	15	60	502
<b>Итого</b>		<b>405</b>	<b>9,33</b>	<b>12,2</b>	<b>64,2</b>	<b>428,6</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)	200	0,3	0	20,1	81	531
<b>Итого</b>		<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>20,1</b>	<b>81</b>	
<b>Обед</b>	Салат из квашеной капусты	50	0,95	5,05	2,95	61	27
	Суп картофельный с рыбой.	180	11,6	2,8	7,8	104	119
	Запеканка картофельная с мясом.	180	20,52	14,13	15,3	270	334*
	Соус сметанный с томатом	20	0,6	4,2	1,2	46	453
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,27	15,75	15,7	64,8	494*
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	17,9	89,1	575*
<b>Итого</b>		<b>655</b>	<b>36,94</b>	<b>42,43</b>	<b>60,85</b>	<b>634,9</b>	
<b>Полдник</b>	Кондитерское изделие (вафли)	20	0,78	6,12	12,5	135	580*
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Кисломол. напиток(Кефир)	160	4,6	4	6,4	80,8	470*
<b>Итого</b>		<b>280</b>	<b>5,78</b>	<b>10,52</b>	<b>28,7</b>	<b>262,8</b>	
<b>Ужин</b>	Омлет натуральный.	160	13,7	21,4	3,6	260,9	307
	Бутерброд с сыром.	35	6,1	8	8,8	123	97
	Кофейный напиток с молоком.	200	2,8	2,5	13,8	88	465*

Итого		395	22,6	31,9	26,2	471,9	
<b>Итого за день</b>		<b>1935</b>	<b>74,95</b>	<b>97,05</b>	<b>200,05</b>	<b>1879,2</b>	

День 10	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>		Каша манная жидкая	160	4,8	5,1	24,3	163,1	230*
		Масло порционное	5	0,03	4,1	0,0	37,4	111
		Хлеб пшеничный (батон)	40	3,0	1,1	20,5	104,4	576*
		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	60	457
<b>Итого</b>			<b>405,0</b>	<b>8,0</b>	<b>10,4</b>	<b>54,1</b>	<b>364,9</b>	
<b>Второй завтрак</b>		Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	118
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>		Икра кабачковая(промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59	150
		Суп "Щи из свежей капусты с картофелем с мясом кури.	180	12,7	7,48	49,5	106,6	147
		Сметана	10	0,2	1,5	0,3	16,2	488
		Курица в соусе с томатом	70	10,7	19,3	3,74	105,6	410/419
		Каша перловая рассыпчатая	130	4,81	4,29	25,61	159,9	256
		Кисель из свежих ягод	200	0,2	0	21,5	87	518
		Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	17,9	89,1	575*
<b>Итого</b>			<b>685</b>	<b>32,58</b>	<b>37,52</b>	<b>122,4</b>	<b>623,4</b>	
<b>Полдник</b>								
		Кисломол. напиток(Кефир)	160	4,6	4	6,4	80,8	470*
		Пирожки с повидлом	60	4,8	3,8	9,8	205	118
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>9,4</b>	<b>7,8</b>	<b>16,2</b>	<b>285,8</b>	
<b>Ужин</b>		Пудинг из творога паровой.	150	20,9	16,3	33	362	323
		Соус молочный сладкий.	30	0,8	1,9	4,7	39,2	449
		Какао с молоком.	200	3,3	2,9	13,8	94	462*

Итого		<b>380</b>	<b>25</b>	<b>21,1</b>	<b>51,5</b>	<b>495,2</b>	
Итого за день		<b>1790</b>	<b>75,4</b>	<b>77,2</b>	<b>254,0</b>	<b>1816,3</b>	