

Утверждаю

Зав. МДОУ Светлогорский детский сад



Н.М. Шпилова

Приказ № 29 от 27.05.2021 г.

**Примерное циклическое 10-дневное меню для детей с 3 до 7 лет
МДОУ Светлогорского детского сада**

Примерное 10-дневное меню для детей с 3х - 7 лет

День : понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне - зимний

Возрастная категория: с 3х - 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Минеральные		Витамины (мг)		
			Белки	Жиры	Уг-ды	Энергетическая ценность (Ккал)	Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак:											
168	Каша гречневая вязкая с маслом	185	5,574	5,8	24,993	174,258	10,981	2,96	0,131	0,072	0
396	Кофейный напиток с сгущённым молоком	180	2,65	1,79	18,33	102	115,9	0,07	0,02	0,07	0,34
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	0
	Всего:	405	10,674	15,14	57,943	412,258	136,181	3,65	0,201	0,172	0,34
Второй завтрак:											
399	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10
	Всего:	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10
Обед:											
33	Свекла отварная	60	0,855	3,653	5,016	56,34	21,09	0,798	0,011	0,023	5,7
80	Суп картофельный с крупой, с мясом	180/20	7,023	2,72	10,598	95,01	19,167	1,102	0,085	0,081	6,04
286	Тефтели из говядины в соусе сметанном с	80/80	11,78	12,91	14,9	223	57,8	1,27	0,07	0,13	1,13
205	Макароны отварные	150	5,517	4,515	26,445	168,45	4,86	1,106	0,056	0,026	0
376	Компот из с/ф (курага)	180	0,396	0,018	27,77	94,68	28,64	1,123	0,002	0,004	0,36
123	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	29,2	1,132	0,147	0,134	0,16
	Всего:	750	28,971	25,136	101,729	741,08	160,757	6,531	0,371	0,398	13,39
Полдник:											
213	Яйцо варёное	40 (1 шт)	3,6	3,88	0,16	51	18,8	0,92	0,024	0,148	0
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0	0	0,03
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	0,48	0,04	0,01	0
	Всего:	270	6,66	5,06	30,71	195,8	36,4	1,68	0,064	0,158	0,03
	Итого:		46,705	45,736	200,182	1393,138	349,338	14,061	0,666	0,748	23,76

Завтрак %	22,90
II Завтрак %	2,44
Обед %	41,18
Полдник %	10,88
Всего	77,40

День: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне - зимний

Возрастная категория: с 3х - 7 лет

№	Прислуга	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Минеральные		Витамины (мг)		
				Белки	Жиры	Уг-ды		Ca	Fe	B1	B2	C
		Завтрак:										
93		Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,212	18,838	145,2	161,62	0,508	0,086	0,202	0,91
396		Кофейный напиток с сгущённым молоком	180	2,65	1,79	18,33	102	115,9	0,07	0,02	0,07	0,34
213		Яйцо варёное	40 (1 шт)	3,6	3,88	0,16	51	18,8	0,92	0,024	0,148	0
125		Хлеб в/с (батон)	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	0,48	0,04	0,01	0
		Всего:	460	15	12,042	57,888	403	303,92	1,978	0,17	0,43	1,25
		Второй завтрак:										
368		Банан	100	1,5	0,5	21	95	8	0,6	0,04	0,05	10
		Всего:	100	1,5	0,5	21	95	8	0,6	0,04	0,05	10
		Обед:										
74		Рассольник на курином бульоне	200	1,332	2,414	11,394	73,32	22,71	0,664	0,055	0,029	8,042
310		Суфле куриное	78	12,48	12,59	2,45	173	42,8	1,04	0,03	0,12	0,03
336		Капуста тушёная	150	3,098	4,856	14,142	112,65	83,175	1,212	0,041	0,056	25,743
376		Компот из с/ф (курага)	180	0,396	0,018	27,77	94,68	28,64	1,123	0,002	0,004	0,36
123		Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	29,2	1,132	0,147	0,134	0,16
		Всего:	648	20,706	21,198	72,756	557,25	206,525	5,171	0,275	0,343	34,335
		Полдник:										
231		Сырники творожные с маслом сливочным	125	22,468	24,51	13,745	283,6	188,16	0,934	0,084	0,384	0,06
392		Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0	0	0,03
		Всего:	315	22,528	24,53	23,735	323,6	198,16	1,214	0,084	0,384	0,09
		Итого:		59,734	58,27	175,379	1378,85	716,605	8,963	0,569	1,207	45,675

Завтрак %	22,39
II Завтрак %	5,28
Обед %	30,96
Полдник %	17,98
Всего	76,61

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне - зимний

Возрастная категория: с 3х - 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Минеральные		Витамины (мг)		
			белки	жиры	уг-ды	Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак:										
64	Каша гречневая вязкая с маслом	185	5,574	5,8	24,993	174,258	10,981	2,96	0,131	0,072	0
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0	0	0,03
5	Закрытый бутерброд с повидлом (джемом)	60	3,26	4,03	29,14	166	12,5	1,01	0,07	0,03	0,08
	Всего:	435	8,894	9,85	64,123	380,258	33,481	4,25	0,201	0,102	0,11
	Второй завтрак:										
399	Сок п/я (яблочный)	180	0,9	0	18,18	76,68	12,6	2,052	0,022	0,024	3,6
	Всего:	180	0,9	0	18,18	76,68	12,6	2,052	0,022	0,024	3,6
	Обед:										
97	Суп молочный с овощами	200	4,52	4,348	13,348	109,8	145,86	0,566	0,094	0,198	7,68
304	Плов из птицы	210	20,3	17	35,69	377	45,1	2,19	0,06	0,12	1,01
376	Компот из с/ф (курага)	180	0,396	0,018	27,77	94,68	28,64	1,123	0,002	0,004	0,36
123	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	29,2	1,132	0,147	0,134	0,16
	Всего:	630	28,616	22,686	93,808	685,08	248,8	5,011	0,303	0,456	9,21
	Полдник:										
215	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	177	62,8	1,54	0,05	0,31	0,15
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0	0	0,03
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	0,48	0,04	0,01	0
399	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10
	Всего:	415	10,98	15,04	41,86	365,8	96,4	4,5	0,12	0,34	10,18
	Итого:		49,39	47,576	217,971	1507,818	391,281	15,813	0,646	0,922	23,1

Завтрак %	21,13
II Завтрак %	4,26
Обед %	38,06
Полдник %	20,32
Всего	83,77

нь: Пятница
 едели: первая
 езон: весенне - зимний
 возрастная категория: с 3х - 7 лет

№ рецептуры	Принем пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Минеральные		Витамины (мг)		
			белки	жиры	уг-ды	Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак:										
185	Каша пшённная жидкая с маслом	185	4,13	6,529	23,585	159,935	11,816	0,979	0,131	0,024	0
197	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
3	Бутерброд с сыром	55	6,78	5,59	20,58	158,8	139,6	0,63	0,05	0,06	0,11
	Всего:	420	14,58	15,309	59,985	425,735	288,416	2,039	0,231	0,254	1,54
	Второй завтрак:										
199	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10
	Всего:	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10
	Обед:										
33	Свекла отварная	60	0,855	3,653	5,016	56,34	21,09	0,798	0,011	0,023	5,7
67	Щи из свежей капусты, с картофелем, с мясом, со сметаной	180/20/5	7,106	5,27	6,207	115,69	38,257	1,037	0,061	0,082	13,145
247	Рыба, тушённая с овощами	80	7,21	3,85	2,2	74	22,1	0,47	0,05	0,04	1,96
321	Пюре картофельное	150	3,09	4,85	20,6	138,6	37,3	1,01	0,14	0,11	18,34
376	Компот из с/ф (курага)	180	0,396	0,018	27,77	94,68	28,64	1,123	0,002	0,004	0,36
123	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	29,2	1,132	0,147	0,134	0,16
	Всего:	715	22,057	18,961	78,793	582,91	176,587	5,57	0,411	0,393	39,665
	Полдник:										
	Зефир	30 (1 шт)	0,24	0,3	24,15	98,78	7,5	0,42	0	0,06	0
	Бублик или сушки	40 (4 шт)	3,84	5,88	21,56	151,6	17,104	0,339	0,077	0,096	0,12
400	Молоко кипячённое	180	5,48	4,88	9,07	102	226,8	0,19	0,08	0,28	0
	Всего:	250	9,56	11,06	54,78	352,38	251,404	0,949	0,157	0,436	0,12
	Итого:		46,597	45,73	203,358	1405,025	732,407	10,758	0,829	1,103	51,325

Завтрак %	23,65
II Завтрак %	2,44
Обед %	32,38
Полдник %	19,58
Всего	78,05

День : Четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне - зимний

Возрастная категория: с 3х - 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Минеральные		Витамины (мг)		
			Белки	Жиры	Уг-ды	Энергетическая ценность (Ккал)	Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак:										
185	Каша геркулесовая жидкая с маслом, сахаром	190	4,382	6,413	26,79	182,875	25,056	1,413	0,154	0,051	0
396	Кофейный напиток с сгущённым молоком	180	2,65	1,79	18,33	102	115,9	0,07	0,02	0,07	0,34
213	Яйцо варёное	40 (1 шт)	3,6	3,88	0,16	51	18,8	0,92	0,024	0,148	0
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	0,48	0,04	0,01	0
	Всего:	450	13,632	13,243	65,84	440,675	167,356	2,883	0,238	0,279	0,34
	Второй завтрак:										
368	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	9,5	46	19	2,3	0,03	0,03	5
	Всего:	100	0,4	0,3	9,5	46	19	2,3	0,03	0,03	5
	Обед:										
70	Огурец свежий / солёный	60	0,42	0,06	1,514	6,6	10,2	0,3	0,018	0,012	4,2
81	Суп картофельный с горохом, с мясом	180/20	4,392	4,216	13,085	107,8	30,46	1,62	0,182	0,058	4,65
115	Гренки	25	3,11	0,394	19,018	92,05	9,058	0,788	0,063	0,024	0
282	Котлета говяжья	80	12,44	9,24	12,56	183	35	1,2	0,08	0,13	0,12
344	Рагу овощное соусом сметанным	150	2,804	6,411	14,991	128,85	49,575	1,155	0,078	0,083	12,447
382	Кисель из повидла	180	0,79	0	20,034	80,46	9,45	0,259	0,002	0,004	0,067
123	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	29,2	1,132	0,147	0,134	0,16
	Всего:	735	27,356	21,641	98,202	702,36	172,943	6,454	0,57	0,445	21,644
	Полдник:										
275	Блины со сгущённым молоком	120	6,52	3,71	40,47	221	83,5	1,1	0,12	0,11	0
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0	0	0,03
	Всего:	310	6,58	3,73	50,46	261	93,5	1,38	0,12	0,11	0,03
	Итого:		47,968	38,914	224,002	1450,035	452,799	13,017	0,958	0,864	27,014

Завтрак %	24,48
II Завтрак %	2,56
Обед %	39,02
Полдник %	14,50
Всего	80,56

День : Среда

Неделя: первая

Сезон: весенне - зимний

Возрастная категория: с 3х -7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Минеральные		Витамины (мг)		
			Белки	Жиры	Уг-ды	Энергетическая ценность (Ккал)	Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак:											
185	Каша рисовая жидкая с маслом	185	1,957	4,56	20,171	130,01	4,416	0,286	0,024	0,012	0
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0	0	0,03
5	Закрытый бутерброд с повидлом (джемом)	60	3,26	4,03	29,14	166	12,5	1,01	0,07	0,03	0,08
	Всего:	435	5,277	8,61	59,301	336,01	26,916	1,576	0,094	0,042	0,11
Второй завтрак:											
368	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10
	Всего:	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10
Обед:											
70	Огурец свежий / солёный	60	0,42	0,06	1,514	6,6	10,2	0,3	0,018	0,012	4,2
62	Борщ с мясом	200	7,914	5,816	10,984	128	49	1,785	0,098	0,114	12,492
265	Зразы рыбные с яйцом	60	7,84	3,49	9,03	99	36,1	0,76	0,06	0,07	1,45
133	Картофель тушённый в соусе	150	3,22	9,36	23,29	190	25,8	1,23	0,13	0,09	10,91
376	Компот из с/ф (курага)	180	0,396	0,018	27,77	94,68	28,64	1,123	0,002	0,004	0,36
123	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	29,2	1,132	0,147	0,134	0,16
	Всего:	690	23,19	20,064	89,588	621,88	178,94	6,33	0,455	0,424	29,572
Полдник:											
453, 458	Ватрушка с творогом	70	9,22	5,48	29,18	202	50,8	0,9	0,96	0,08	0,04
399	Сок п'я (яблочный)	180	0,9	0	18,18	76,68	12,6	2,052	0,022	0,024	3,6
	Всего:	250	10,12	5,48	47,36	278,68	63,4	2,952	0,982	0,104	3,64
	Итого:		38,987	34,554	206,049	1280,57	285,256	13,058	1,561	0,59	43,322

Завтрак %	18,67
II Завтрак %	2,44
Обед %	34,55
Полдник %	15,48
Всего	71,14

День : Вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне - зимний

Возрастная категория: с 3х - 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Минеральные		Витамины (мг)		
			Белки	Жиры	Уг-ды	Энергетическая ценность (Ккал)	Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак:											
185	Каша манная жидкая с маслом, сахаром	190	2,85	10,474	24,985	152	7,838	0,309	0,036	0,012	0
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
3	Бутерброд с сыром	55	6,78	5,59	20,58	158,8	139,6	0,63	0,05	0,06	0,11
	Всего:	425	13,3	19,254	61,385	417,8	284,438	1,369	0,136	0,242	1,54
Второй завтрак:											
368	Банан	100	1,5	0,5	21	95	8	0,6	0,04	0,05	10
	Всего:	100	1,5	0,5	21	95	8	0,6	0,04	0,05	10
Обед:											
85	Суп картофельный с клёцками	180/20	1,52	2,44	8,93	63,45	17,7	0,59	0,06	0,04	4,18
310	Суфле куриное	60	9,34	9,21	1,84	128	32,2	0,78	0,02	0,09	0,02
336	Капуста тушёная	150	3,098	4,856	14,142	112,65	83,175	1,212	0,041	0,056	25,743
399	Сок п\я	180	0,9	0	18,18	76,68	12,6	2,052	0,022	0,024	3,6
123	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	29,2	1,132	0,147	0,134	0,16
	Всего:	430	18,258	17,826	60,092	484,38	174,875	5,766	0,29	0,344	33,703
Полдник:											
237	Творожная запеканка со сгущённым	100/20	18,98	13,75	28,25	312,6	208,7	0,73	0,062	0,336	0,44
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0	0	0,03
	Всего:	3101	19,04	13,77	38,24	352,6	218,7	1,01	0,062	0,336	0,47
	Итого:		52,098	51,35	180,717	1349,78	686,013	8,745	0,528	0,972	45,713

Завтрак %	23,21
II Завтрак %	5,28
Обед %	26,91
Полдник %	19,59
Всего	74,99

День: Среда
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне - зимний
 Возрастная категория: с 3х - 7 лет

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Минеральные		Витамины (мг)		
			Белки	Жиры	Уг-ды	Энергетическая ценность (Ккал)	Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак:										
185	Каша рисовая жидкая с маслом и сахаром	190	2,518	4,619	31,896	179,313	5,225	0,392	0,024	0,024	0
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0	0	0,03
3	Бутерброд с сыром	55	6,78	5,59	20,58	158,8	139,6	0,63	0,05	0,06	0,11
	Всего:	435	9,358	10,229	62,466	378,113	154,825	1,302	0,074	0,084	0,14
	Второй завтрак:										
368	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10
	Всего:	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10
	Обед:										
81	Капуста квашенная	60	0,95	2,99	4,6	49,92	24,96	0,35	0,012	0	7,5
62	Борщ с мясом	200	7,122	5,23	9,886	115,2	44,1	1,582	0,088	0,103	11,243
246	Рыба припущенная в молоке	80	10,87	4,01	2,53	90	36,9	0,41	0,41	0,07	0,66
321	Пюре картофельное	150	3,09	4,85	20,6	138,6	37,3	1,01	0,14	0,11	18,34
382	Кисель из повидла	180	0,79	0	20,034	80,46	9,45	0,259	0,002	0,004	0,067
123	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	29,2	1,132	0,147	0,134	0,16
	Всего:	710	26,222	18,4	74,65	577,78	181,91	4,743	0,799	0,421	37,97
	Полдник:										
275	Блины со сгущённым молоком	120	6,52	3,71	40,47	221	83,5	1,1	0,12	0,11	0
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0	0	0,03
	Всего:	310	6,58	3,73	50,46	261	93,5	1,38	0,12	0,11	0,03
	Итого:		42,56	32,759	197,376	1260,893	446,235	9,625	1,023	0,635	48,14

Завтрак %	21,01
II Завтрак %	2,44
Обед %	32,10
Полдник %	14,50
Всего	70,05

Среднее значение энергоценности за 10 дней

Режим питания: четырёхразовое

Возрастная группа: от 3х - до 7 лет.

Прием пищи	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С
Завтрак	11,33	11,741	61,998	392,165	159,528	2,344	0,168	0,199	0,691
II завтрак	0,74	0,29	25,906	59,136	14,92	1,67	0,033	0,028	10,22
Обед	24,41	20,276	83,62	615,987	189,34	5,832	0,444	0,418	30,103
Полдник	10,704	9,676	42,9	294,064	132,627	1,701	0,197	0,246	1,471
Итого	47,184	41,983	214,424	1361,352	496,415	11,547	0,842	0,891	42,485

Завтрак %	21,79
II Завтрак %	3,29
Обед %	34,22
Полдник %	16,34
Всего	75,64

День : Пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне - зимний

Возрастная категория: с 3х - 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Минеральные		Витамины (мг)		
			белки	жиры	уг-ды	Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак:											
185	Каша пшённая жидкая с сахаром	185	4,082	1,17	29,397	144,419	10,623	0,979	0,131	0,012	0
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0	0	0,03
5	Закрытый бутерброд с повидлом (джемом)	60	3,26	4,03	29,14	166	12,5	1,01	0,07	0,03	0,08
	Всего:	435	7,402	5,22	68,527	350,419	33,123	2,269	0,201	0,042	0,11
Второй завтрак:											
399	Сок п/я (яблочный)	180	0,9	0	18,18	76,68	12,6	2,052	0,022	0,024	3,6
	Всего:	180	0,9	0	18,18	76,68	12,6	2,052	0,022	0,024	3,6
Обед:											
70	Огурец свежий / солёный	60	0,42	0,06	1,514	6,6	10,2	0,3	0,018	0,012	4,2
83	Суп картофельный с фрикадельками мясными	180/20	5,308	4,144	12,354	108	23,2	1,174	0,108	0,094	8,96
259	Биточки рыбные с овощами запечённые	80	8,99	5,94	13,85	145	100,8	1,28	0,09	0,11	12,55
321	Пюре картофельное	150	3,09	4,85	20,6	138,6	37,3	1,01	0,14	0,11	18,34
376	Кампот из кураги	180	0,396	0,018	27,77	94,68	28,64	1,123	0,002	0,004	0,36
123	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	29,2	1,132	0,147	0,134	0,16
	Всего:	710	21,604	16,332	93,088	596,48	229,34	6,019	0,505	0,464	44,57
Полдник:											
466	Булочка (плюшка) сдобная	70	5,43	3,3	36,61	197,4	23,4	1	0,1	0,05	0
400	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	226,8	0,19	0,08	0,28	0
	Всего:	250	10,91	8,18	45,68	299,4	250,2	1,19	0,18	0,33	0
	Итого:		40,816	29,732	225,475	1322,979	525,263	11,53	0,908	0,86	48,28

Завтрак %	19,47
II Завтрак %	4,26
Обед %	33,14
Полдник %	16,63
Всего	73,50

День : Четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне - зимний

Возрастная категория: с 3х - 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Минеральные		Витамины (мг)		
			Белки	Жиры	Уг-ды	Энергетическая ценность (Ккал)	Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак:										
185	Каша геркулесовая жидкая с сахаром	185	1,91	0,275	25,984	114,581	3,223	0,298	0,024	0,012	0
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
213	Яйцо варёное	40 (1 шт)	3,6	3,88	0,16	51	18,8	0,92	0,024	0,148	0
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	0,48	0,04	0,01	0
	Всего:	445	12,18	8,505	62,524	377,381	166,623	2,128	0,138	0,34	1,43
	Второй завтрак:										
371	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,6	0	6	27	25	0,3	0,06	0,02	30
	Всего:	100	0,6	0	6	27	25	0,3	0,06	0,02	30
	Обед:										
70	Огурец свежий / солёный	60	0,42	0,06	1,514	6,6	10,2	0,3	0,018	0,012	4,2
67	Щи из свежей капусты, с картофелем, с мясом	180/20/5	7,106	5,27	6,207	115,69	38,257	1,037	0,061	0,082	13,145
282	Котлета говяжья	80	12,44	9,24	12,56	183	35	1,2	0,08	0,13	0,12
322	Пюре овощное	150	2,858	4,622	18,021	125,1	37,47	1,002	0,128	0,108	15,746
399	Сок п/я (яблочный)	180	0,9	0	18,18	76,68	12,6	2,052	0,022	0,024	3,6
123	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	29,2	1,132	0,147	0,134	0,16
	Всего:	715	27,124	20,512	73,482	610,67	162,727	6,723	0,456	0,49	36,971
	Полдник:										
	Зефир	30 (1 шт)	0,24	0,3	24,15	98,78	7,5	0,42	0	0,06	0
	Печенье (бублик или сушки)	40 (4 шт)	3,84	5,88	21,56	151,6	17,104	0,339	0,077	0,096	0,12
392	Чай без сахара	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:	250	4,08	6,18	45,71	250,38	24,604	0,759	0,077	0,156	0,12
	Итого:		43,984	35,197	187,716	1265,431	378,954	9,91	0,731	1,006	68,521

Завтрак %	20,97
II Завтрак %	1,50
Обед %	33,93
Полдник %	13,91
Всего	70,31

