



Утвердил: Туганова О.А.  
Заведующий ДБДОУ «Рябинка»

Основание:  
«Организация рационального  
питания детей в ДОУ»  
Беленова Г.И., Павлова Т.А.

## Примерное 10-дневное меню теплый период

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения Детский сад «Рябинка» комбинированного вида

**Рацион питания для детей 1-3 года и 3-7 лет с 10,5 – часовым пребыванием детей в МБДОУ Детский сад «Рябинка» комбинированного вида**

<b>День 1</b>														
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 года	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витам. С	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витам. С	№ рецептуры (технол. карты)
			белки	жиры	углев.				белки	жиры	углев.			
<b>Завтрак</b>	Омлет паровой	40-80	6,7	8,8	3,4	119	0,22	80-100	6,7	8,8	3,4	119	0,23	№3 (каши)
	Какао на молоке	150	5,6	6,3	21,7	170,3	5,52	180-200	6,2	7	24,1	189,2	6,62	№2 (3 блюда)
	Хлеб пшеничный с маслом + сыр	50/7/4	5,0	10	30	225,0		70/8	8,0	12,6	38,0	300		№2
	Итого		17,3	25,1	55,1	514,3	5,74		20,9	28,4	62,5	608,2	6,85	
<b>2 завтрак</b>	сок фруктовый	100	0,2	-	8,2	34,2	2,2	100	0,2	-	8,2	34,2	2,2	№10
<b>Обед</b>	Салат из моркови	30/45	0,3	0,1	2,8	14	0,92	50/60	0,3	0,1	3,7	17,8	1,38	№1 (овощи)
	Бульон куриный с гренками	150/200	8,5	4	15,8	136,6	9,38	200	10,6	5	19,2	170,7	11,62	№ 1 (1 блюдо)
	Суфле рыбное	50/70	4,8	8,2	2,1	97,5	0,43	70/80	5,7	9,2	2,9	104	0,57	№1 (2 блюда)
	Рис отварной	100/150	2,12	2,4	21,46	130,2	1,27	150/180	2,84	3,32	2,76	170	1,47	№ 11 (каша)
	компот из сухофруктов	150/180	0,4	0,2	22,4	100,2	2,4	180/200	0,4	0,2	27,8	107,7	2,6	№5 (3 бл.)
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,2	10,0	76		50	2,7	0,3	13,6	95		№1
	Итого		18,52	15,1	74,56	554,5	14,4		22,54	18,12	100,2	665,2	17,04	
	Плюшка	50/70	4,37	7,07	36,80	228,20		70/80	5,46	8,87	46,0	285		№2 (выпечка)
	Кофейный напиток	150/180	4,7	5,3	21,7	156,5		200	5,0	5,8	23,7	162		№9 3 (бл.)
	<b>Итого</b>		9,37	12,57	68,9	428,3	20,03		10,76	14,67	80,6	493,2	20,03	
	<b>Всего</b>		45,39	52,77	143,46	1531,3	42,37		54,4	61,19	251,5	1800	46,70	

День 2														
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 года	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витам. С	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витам. С	№ рецептуры (технол. карты)
			белки	жиры	углев.				белки	жиры	углев.			
Завтрак	Каша геркулесово-молочная	150/180	3,9	3,9	19,2	101,2	0,72	180/200	4,5	4,5	22,1	119	0,81	№1 (каши)
	Чай сладкий	150	4,3	4,9	20,1	152	0,49	180/200	4,5	5,1	22,2	154,2	0,59	№3 (3 блюда)
	Хлеб пшеничный с сыром	50/4	3,8	1,35	28,1	148	0,28	70/8	4,7	2,02	32,1	158,9	0,34	№2
	Итого		12	10,15	67,4	401,2	1,49		13,7	11,62	76,4	431,3	1,74	
2 завтрак	сок фруктовый	100	0,2	-	8,2	34,2	2,2	100	0,2	-	8,2	34,2	2,2	№10
Обед	Салат капустный с луком	30/45	0,4	2,0	5,7	51	5,8	50	0,72	3,3	7,4	63	8,75	№2 (овоци)
	Суп крестьянский со сметаной	150/10	1,25	6,34	6,81	95,7	8,6	200/10	1,42	8,4	15,1	125,2	10,76	№ 2 (1 блюдо)
	Котлета мясная	50/70	16,6	187,7	23,6	302		70/80	17,5	18,9	30,9	348		№9 (2 блюда)
	Макароны отварные	100	3,8	2,8	18,04	122,1		130	4,6	3,3	19,9	144,3		№ 12 (каша)
	компот из сухофруктов	150/180	0,4	0,2	22,4	100,2	2,4	180/200	0,4	0,2	27,8	107,7	2,9	№5 (3 бл.)
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,2	10,0	76		50	2,7	0,3	13,6	95		№1
	Итого		22,95	29,34	68,91	604,9	16,8		22,84	31	100,4	733,6	22,41	
Полдник														
	Рогалики с повидлом	50/70	4,9	3,91	26,2	160,8		70/80	6,1	4,9	42,7	192,1		№1 (выпечка)
	Молоко	150/180	4,6	5,0	7,6	100,2		200	6,2	7,0	9,8	131		№6 (3бл.)
	<b>Итого</b>		9,5	8,91	33,8	261			12,3	11,9	52,5	323,1		
	<b>Всего</b>		42,65	46,4	102,71	1301,3	18,51		49,04	54,52	237,5	1522,6	26,90	

День 3														
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 года	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витам. С	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витам. С	№ рецептуры (технол. карты)
			белки	жиры	углев.				белки	жиры	углев.			
Завтрак	Творожная запеканка со сгущенкой	130	22,8	5,1	31,6	265	0,3	150-180	2,71	5,4	32,2	295,91	0,38	№2 (каши)
	Кофейный напиток с молоком	150	4,5	4,9	20,1	142	5,52	180-200	4,8	5,4	22,5	157,5	6,62	№1 (3 блюда)
	Хлеб пшеничный с маслом + сыр	50/7/4	5,0	10	30	225,0	0,28	70/8	8,0	12,6	38,0	300	0,34	№2
	Итого		32,3	20	81,7	632	6,1		39,9	23,4	92,7	752,6	7,34	
2 завтрак	сок фруктовый	100	0,2	-	8,2	34,2	2,2	100	0,2	-	8,2	34,2	2,2	№10
Обед	Салат кукурузный	30/45	0,47	2,09	5,36	46,7	10,11	50/60	1,03	4,15	7,35	62,7	15,16	№5 (овоци)
	Борщ со сметаной	150/10	2,46	1,39	4,34	51,98	7,98	200/10	3,08	1,74	5,42	64,98	9,98	№ 3 (1 блюдо)
	Плов мясной	130	18,7	14,25	20,79	291,2	1,37	150-180	20,36	16,28	26,21	332,6	1,57	№10 (2 блюда)
	компот из сухофруктов	150-180	0,4	0,2	22,4	100,2	2,4	180/200	0,4	0,2	27,8	107,7	2,9	№5 (3 бл.)
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,2	10,0	76		50	2,7	0,3	13,6	95		№1
	Итого		42,83	33,83	62,09	714,38	21,86		49,37	41,27	78,08	759,88	29,61	
Полдник	Булочка	50-70	4,37	7,07	36,80	228,20		70-80	5,46	8,87	46	285,3		№3 (выпечка)
	Кисель	150-180	0,6		15,2	62,7	0,6	200	0,6		20,3	82,2	0,72	№7 (3 бл.)
	<b>Итого</b>		4,97	7,07	52	290,9	0,6		6,06	8,87	66,3	367,5	0,72	
	<b>Всего</b>		80,3	60,9	203,99	1671,48	30,76		95,53	73,54	245,8	1914,18	40	

День 4														
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 года	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витам. С	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витам. С	№ рецептуры (технол. карты)
			белки	жиры	углев.				белки	жиры	углев.			
Завтрак	Каша гречневая молочная	150-180	8,5	7,2	41,1	270,4	0,72	180-200	10,5	9,2	43,1	272,4	0,81	№4 (каши)
	Чай сладкий с молоком	150	4,3	4,8	19,5	140	0,49	180-200	4,7	5,3	21,7	156,5	0,59	№4 (3 блюда)
	Хлеб пшеничный с маслом + сыр	50/7/4	5	10	30	225	0,28	70/8/4	8	12,6	38	300	0,34	№2
	Итого		17,8	22	90,6	635,4	1,49		23,2	27,1	102,8	728,9	1,74	
2 завтрак	сок фруктовый	100	0,2		8,2	34,2	2,2	100	0,2		8,2	34,2	2,2	№10
Обед	Салат капустно-кукурузный	30-45	3,05	3,2	1,13	45,56	1,18	50	3,05	3,2	1,13	45,56	1,18	№12 (салаты)
	Щи рыбные со сметаной	150-200/10	14	13,5	13,5	193,6	4,72	200/10	16,5	16	16	228,8	5,9	№ 7 (1 блюдо)
	Жаркое по-домашнему	150	8,5	8,69	15,52	194,9	328	180	9,56	9,77	17,46	219,37	3,69	№4 (2 блюдо)
	компот из сухофруктов	150-180	0,4	0,2	22,4	100,2	0,6	180-200	0,4	0,2	27,8	107,7	0,72	№5 (3 бл.)
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,2	10,0	76		50	2,7	0,3	13,6	95		№1
	Итого		28,25	25,69	59,85	591	9,78		32,31	29,37	76,29	696,4	11,5	
Полдник	Оладьи с яблоком	50-70	4,73	5,72	29,7	170	1,8	70-80	6,34	7,6	35,3	222,6	2,0	№4 (выпечка)
	Кисломолочный продукт (в ассортименте)	150-180	4,2	4,8	11,38	108,8	1,05	200	5,04	5,76	13,66	131	1,26	№11 (3 бл.)
	Итого		8,93	10,52	41,08	278,8	2,85		11,38	13,36	48,96	353,6	3,26	
	Всего		55,18	58,21	140	1539,6	16,32		67,09	70	236,25	1813,1	18,6	

День 5														
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 года	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витам. С	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витам. С	№ рецептуры (технол. карты)
			белки	жиры	углев.				белки	жиры	углев.			
Завтрак	Вермишель молочная	150	4,4	4,5	22,6	179,5	0,72	150-180	6,7	11	26	205	0,81	№6 (каши)
	Кофейный напиток	150	4,5	4,9	20,1	142	5,52	180-200	4,8	5,2	22,5	157,5	6,62	№9 (3 блюда)
	Хлеб пшеничный с маслом + сыр	50/7/4	5,0	10	30	225,0	0,28	70/8	8,0	12,6	38,0	300	0,34	№2
	Итого		13,9	19,4	72,7	546,5	6,52		19,5	28,8	86,5	666,5	6,96	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,2	0	8,2	34,2	20,03	100	0,2	0	8,2	34,2	20,03	
Обед	Салат свекольный	30-45	0,54	1,84	2,34	28,08	0,76	50-60	0,81	2,76	3,51	42,12	1,14	№8 (овощи)
	Рассольник со сметаной	150/10	1,45	4	15,1	90,1	5,84	200/10	1,99	6,47	16,2	122,2	7,3	№ 5 (1 блюдо)
	Голубцы	50-70	14	13,5	41,8	294,6	37,02	70-80	16,5	16	43,8	329,8	41,65	№5 (2 блюда)
	Гречка отварная	130-150	7,41	6,26	35,69	234,44		150-180	8,55	7,23	41,18	270,51		№5 (каши)
	компот из сухофруктов	150-180	0,3	0,1	19,7	80,7	0,6	180-200	0,5	0,1	28,1	107,7	0,72	№5 (3 бл.)
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,2	10,0	76		50	2,7	0,3	13,6	95		№1
	Итого		26,1	25,9	124,63	805,92	44,22		31,05	32,86	146,39	967,33	44,24	
Полдник	Творожная запеканка со сгущенкой	100-120	21,8	4,9	31,3	257,7	0,3	120-150	24,1	5	31,5	273,1	0,38	№2 (каши)
	Кисель	150-180	0	0	7,49	89,25		200	0	0	14,58	107,1		№7 (3 блюда)
	<b>Итого</b>		21,8	4,9	38,79	346,95	0,3		24,1	5	46,08	308,2	0,38	
	<b>Всего</b>		62	50,2	244,32	1733,57	71,07		74,85	66,66	287,17	2048,23	71,9	

День 6														
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 года	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витам. С	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витам. С	№ рецептуры (технол. карты)
			белки	жиры	углев.				белки	жиры	углев.			
Завтрак	Каша пшенная	130	20,5	21,8	41,7	203,5	0,72	150-180	23,1	24,8	52,1	254,4	0,81	№7 (каши)
	Какао на молоке	150	4,2	4,8	12,1	134,9	0,81	180-200	5,1	6,4	13,4	163,9	0,97	№2 (3 блюда)
	Хлеб пшеничный с маслом + сыр	50/7/4	4,9	11,4	19	196	0,28	70/10/8	6,5	12,8	32,3	258,5	0,34	№2
	Итого		29,6	38	72,8	534,2	1,81		34,7	44	97,8	676,8	2,12	
2 завтрак	сок фруктовый	100	0,2	-	8,2	34,2	2,2	100	0,2	-	8,2	34,2	2,2	№10
Обед	Салат зеленый горошек	30-45	1,08	2,5	4,75	42,2	10,11	50-60	1,09	2,8	5,2	45,3	15,16	№6 (овощи)
	Суп вермишелевый с курицей	150/10	6,3	5,8	16,3	151,2	9,38	200/10	7,2	6,2	17,5	153,4	11,62	№ 6 (1 блюдо)
	Рыба тушеная	50-70	4,5	1	4,7	53,2		70-80	4,9	1	5,2	62,1		№6
	Свекла тушеная	130	2,28	5,1	14,28	134	0,76	150-180	4,6	7,1	20,8	177,6	1,14	№10 (2 блюда)
	компот из свежемороженых ягод	150-180	0,1	0	12	86,4	2,4	180/200	0,1	0	14,1	98	2,9	№12 (3 блюда)
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,2	10,0	76		50	2,7	0,3	13,6	95		№1
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	13,5	64		40	2,8	0,3	27	128		№2
	Итого		18,26	14,7	75,53	607	22,65		23,44	17,7	103,4	759,4	30,82	
Полдник	Пирожок с капустой	50-70	4,9	3,91	26,2	160,8	25,2	70-80	6,3	5,01	43,7	206,8	28,4	№5 (выпечка)
	Молоко	150-180	5,6	3	8,8	117,9	9,93	200	6,2	7	9,8	131	11,92	№6 (3 бл.)
	Итого		10,5	10,21	35	278,7	35,13		12,5	12,01	53,5	337,8	40,32	
	Всего		58,56	62,91	191,53	1452,2	61,9		70,84	73,71	262,9	1808,2	75,62	

**День 7**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 года	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витам. С	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витам. С	№ рецептуры (технол. карты)
			белки	жиры	углев.				белки	жиры	углев.			
<b>Завтрак</b>	Каша «Дружба» (рис, пшено)	130	4,2	9,3	25,1	209	0,72	150-180	5,3	11,9	31,9	263	0,81	№8 (каши)
	Кофейный напиток	150	4,5	4,9	20,1	142	5,52	180-200	4,8	5,2	22,5	157,5	6,62	№9 (3 блюда)
	Хлеб пшеничный с маслом + сыр	40/7/4	3	6,1	28	184	0,28	60-70/8/6	4,7	8,2	32	203	0,34	№2
	Итого													
<b>2 завтрак</b>	сок фруктовый	100	0,2	-	8,2	34,2	2,2	100	0,2	-	8,2	34,2	2,2	№10
<b>Обед</b>	Яйцо отварное	20	5,32	4,66	0,3	62,8		24	5,40	4,8	0,3	63,5		№3 (салат)
	Суп рыбный овощной со сметаной	150/10	2,7	5,4	16,8	119	4,72	200/10	3,9	5,9	22,5	132	5,9	№ 7 (1 блюдо)
	Рагу овощное с мясом	130	3,75	5,09	14,45	126,32	8,49	150-180	4,5	6,1	19,33	151,58	10,12	№3 (2 блюдо)
	компот из сухофруктов (курага)	150-180	0,4	0	20,9	80,7	0,6	180/200	0,54	0	27,85	104	0,72	№5 (3 блюдо)
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,2	10,0	76		50	2,7	0,3	13,6	95		№1
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	13,5	64		40	2,8	0,3	27	128		№2
	Итого		16,17	15,45	75,95	528,82	13,81		19,89	17,4	110,58	674,08	16,74	
	Пряник	40	2,2	2,2	24,5	130		50-60	5,6	5,6	59,2	312,8		
Какао	150-180	5,6	6,3	21,7	170,03	0,81	200	6,2	7	24,1	189,2	0,97	№2 (3 блюдо)	
	<b>Итого</b>		8,3	9	57,5	354,68	20,84		12,3	13,1	196,3	556,38	21	
	<b>Всего</b>		36,37	44,75	214,85	1452,7	43,37		47,19	55,8	401,48	1888,16	47,71	



День 8														
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 года	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витам. С	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витам. С	№ рецептуры (технол. карты)
			белки	жиры	углев.				белки	жиры	углев.			
Завтрак	Творожная запеканка со сгущенкой	130	25,1	5,1	31,6	275,1	0,24	150-180	26,2	5,6	32,4	290,2	0,28	№2 (каши)
	Чай сладкий с лимоном	150	0,9	0,20	14,3	46,5	2,4	180-200	1,1	0,23	18,3	58,2	2,9	№13 (3 блюда)
	Хлеб пшеничный с маслом + сыр	50/7/4	5,0	10	30	225,0	0,28	70/8	8,0	12,6	38,0	300	0,34	№2
	Итого		31	15,3	75,9	546,6	2,64		35,3	18,43	88,7	648,4	3,18	
2 завтрак	сок фруктовый	100	0,2	-	8,2	34,2	2,2	100	0,2	-	8,2	34,2	2,2	№10
Обед	Салат овощной (свежая помидора, огурец свежий)	30/45	0,20	0,08	1,36	6	4	50/60	0,24	0,12	2,04	9	10	№7 (овоци)
	Суп мясной с клецками	150/10	5,1	1,72	16,9	114,3	3,2	200/10	6,37	2,15	26,2	142,9	4,1	№ 8 (1 блюдо)
	Биточки куриные	60	8,83	3,55	3,26	75,03		80	10,3	4,14	3,81	87,54		№2 (2 блюда)
	Пюре гороховое	130	30,1	18,3	76,8	549		150	30,7	18,4	80	565		№13 (каши)
	компот из сухофруктов	150-180	0,78	0	20,22	80,58	0,6	180-200	0,94	0	24,26	96,7	0,72	№5 (3 бл.)
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,2	10,0	76		50	2,7	0,3	13,6	95		№1
	Итого		47,41	23,85	135,74	900,91	7,8		51,35	25,11	149,98	996,14	14,8	
Полдник														
	Печеная сдоба	50-70	2,1	2,1	24,3	129		70-80	3,5	3,5	28,5	148		№6 (выпечка)
	Кисломолочные продукты в ассортименте	150-180	4,2	4,8	11,38	108,8	1,05	200	5,04	5,76	13,66	130,5	1,26	№11 (3 бл.)
	<b>Итого</b>		6,3	6,9	35,7	237,8	1,05		8,54	9,3	42,16	279	1,26	
	<b>Всего</b>		84,91	46,05	254,64	1719,61	13,69		95,39	52,84	289	1957,74	21,44	

День 9														
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 года	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витам. С	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витам. С	№ рецептуры (технол. карты)
			белки	жиры	углев.				белки	жиры	углев.			
Завтрак	Каша рисовая молочная	130	24,5	17,3	32,8	184	0,72	150-180	25,1	18	33	238,8	0,81	№9 (каши)
	Кофейный напиток с молоком	150	3,4	3,8	16,13	109,01	5,52	180-200	4,12	4,54	19,4	130,81	6,62	№1 (3 блюда)
	Хлеб пшеничный с маслом + сыр	50/7/4	5,0	10	30	225,0	0,28	70/8/6	8,0	12,6	38,0	300	0,34	№2
	Итого		32,9	31,1	78,93	518,01	6,52		37,2	35,44	90,4	669,61	7,77	
2 завтрак	сок фруктовый	100	0,2	-	8,2	34,2	2,2	100	0,2	-	8,2	34,2	2,2	№10
Обед	Салат витаминный	30-45	0,6	3	6,9	56	11	50-60	0,73	3,4	7,5	64	12,1	№9 (овоци)
	Суп гороховый мясной с гречками	150/10	4,5	0,3	13,7	78,9	341	200/10	5,9	0,7	16	102	4,26	№ 9 (1 блюдо)
	Котлета рыбная	50-70	16	2,22	6,7	97,7	0,43	70-80	18,5	2,4	7,1	107,8	0,5	№8 (2 блюда)
	Картофельное пюре	130	3,44	3,1	10	130	3,14	150-180	5,5	4,04	16,3	148,7	3,76	№11 (2 блюда)
	компот из сухофруктов	150-180	0,3	0	19,7	80,7	0,6	180-200	0,5	0	28,1	107,7	0,72	№5 (3 бл.)
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,2	10,0	76		50	2,7	0,3	13,6	95		№1
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	13,5	64		40	2,8	0,3	27	128		№2
	Итого		28,84	8,92	80,5	583,3	18,58		36,68	11,14	115,6	753,2	21,44	
Полдник	Запеканка творожная со сгущенкой	120	21,8	4,9	31,3	257,7	0,24	130	24,1	5	31,5	273,1	0,28	№2 (каши)
	Кисель	150-180	0	0	7,49	82,7		200	0	0	12,3	102,2		№7 (3 бл.)
	Итого		21,8	4,9	38,79	340,4	0,24		24,1	5	43,8	375,3	0,28	
	Всего		83,74	45,01	206,42	1475,91	27,54		98,1	51,58	258	1801,3	31,69	

**День 10**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 года	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витам. С	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витам. С	№ рецептуры (технол. карты)
			белки	жиры	углев.				белки	жиры	углев.			
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная	120-130	5,33	8,8	18,11	173,15	0,72	150-180	5,9	9,9	20,38	294,8	0,81	№10 (каши)
	Чай сладкий	150	0	0,02	11,3	46,5	0,2	180-200	0	0,03	14,3	58,2	0,3	№3 (3 блюда)
	Хлеб пшеничный с маслом + сыр	50/7/4	5	10	30	225	0,28	70/8/6	8	12,6	38	300	0,34	№2
	<b>Итого</b>		10,33	18,82	59,41	444,65	1,3		13,9	22,53	72,68	553	1,45	
<b>2 завтрак</b>	Фрукты свежие	100	0,2	-	8,2	34,2	2,2	100	0,2	-	8,2	34,2	2,2	№10
<b>Обед</b>	Салат свекольно-капустный	30-45	0,54	1,84	2,34	28,08	5,8	50-60	0,81	2,76	3,51	42,11	8,14	№8 (овощи)
	Суп рыбный «Лосось»	150-180	8	2,2	10,6	107,2	4,72	200	10,09	2,48	12,2	127,2	5,9	№ 10 (1 блюдо)
	Лапшевник с отварным мясом	130	7,89	9,72	31,17	258,3	0,21	150	9,1	11,22	35,97	296	0,24	№10 (2 блюда)
	компот из свежемороженых ягод	150-180	4,82	5,82	13,39	52,03	2,4	180-200	5,98	6,98	16,07	62,44	2,9	№12 (3 бл.)
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,2	10,0	76		50	2,7	0,3	13,6	95		№1
<b>Итого</b>			23,65	19,78	67,5	521,61	13,13		28,73	23,74	81,35	622,75	17,18	
	Вафли	40-60	2,2	12,6	24,5	230		70-80	3,6	15,6	49,2	350		
	Чай с молоком	150-180	2,38	2,38	13,28	84,7	0,49	200	2,81	2,91	15,9	98	0,59	№4 (блюдо)
	<b>Итого</b>		5,08	15,48	48,98	368,7	20,52		6,91	19,01	76,3	502	20,62	
	<b>Всего</b>		39,26	54,08	186,49	1369,16	37,15		49,74	65,28	238,53	1711,95	41,06	

