

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

Ассенова Т.В.
Ассенова
Ассенова
2025 г



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр социального питания»

Для документов *Н.Н. Мутовкина*

«*Мутовкина*» 2025 г



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет

Время пребывания детей: 11-12 часов

Кратность приема пищи: 5-тиразовое.

1 день

№	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эн. ценность, ккал			
		1-3г	3-7 лет	Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г	3-7 лет		
				1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет				
Завтрак													
9	1	Каша рисовая с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,4	3,9	4,1	4,8	21	24,5	138,8	161,5	
К	1	2	Чай с яблоком	180/4,5	200/5	0,18	0,22	0,06	0,07	7,5	10,5	31,2	43,7
6	3	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,33	2,33	8,12	8,12	15,55	15,55	144,7	144,7	
		Итого:	360,5	402,2	5,91	6,45	12,28	12,99	44,05	50,55	314,7	349,9	
Второй завтрак													
0	1	Кисломолочный напиток (кефир)	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	3,7	3,7	55	55	
Обед													
К	1	Суп крестьянский с крупой	150	180	2,97	3,47	7,5	8,77	9,22	11,06	116,65	137,56	
К	2	Тефтели мясные	50	70	5,58	7,92	12,63	17,78	6,15	8,8	160,93	227,31	
	3	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,42	7,56	5,32	6,27	34,68	40,8	206,8	244,1	
	4	Соус томатный	20	20	0,21	0,21	0,96	0,96	0,37	0,37	11,05	11,05	
	5	Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39	
	6	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60	
		Итого:	500	610	16,77	21,46	26,63	34,11	80,23	99,07	618,92	779,41	
Полдник													
	1	Кондитерские изделия "Печенье затяжное"	1 шт не более 20 гр	1-2 шт Не более 50 г.	1,7	4,3	2,26	5,65	13,94	34,85	82,8	207	
	2	Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,19	0,24	0,04	0,06	7,14	8,57	30,42	36,56	
		Итого:	210,5	262,6	1,89	4,54	2,3	5,71	21,08	43,42	113,22	243,56	
Ужин													
	1	Макароны отварные с овощами	180	200	7,2	8	7,92	8,8	38,16	42,4	258	286,7	
	2	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106	
	3	Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31	
		Итого	407	450	10,36	11,2	9,12	10,01	65,74	72,98	393,06	434,01	
		Итого за день:	1578	1824,8	37,83	46,55	53,53	66,02	214,8	269,72	1494,9	1861,9	

3 день

№	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эн.ценность, ккал	
		1-3г	3-7 лет	Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г	3-7 лет
				1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет		
Завтрак											
1	Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,9	4,5	4,4	5,2	17,7	20,6	130,3	151,3
2	Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31
3	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5
4	Сыр порционно	10	10	2,72	2,72	2,08	2,08	0	0	29,6	29,6
	Итого:	363	407,2	9,03	9,67	7,39	8,2	40,14	46,04	268,46	301,71
Второй завтрак											
1	Кисломолочный напиток (снежок)	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	11	11	77	77
Обед											
1	Борщ с капустой и картофелем	150	180	2,79	3,25	7,43	8,69	6,08	7,28	102,86	120,89
2	Запеканка из печени	50	70	5,35	7,5	4,95	6,94	6,03	8,45	90,12	126,27
3	Соус сметанный с томатом	10	10	0,24	0,24	0,52	0,52	0,85	0,85	9,17	9,17
4	Макаронные изделия отварные	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1
5	Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
6	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
	Итого:	490	600	14,27	18,37	17,54	21,7	73,3	90,69	505,24	627,82
Полдник											
1	Кондитерские изделия "Пряник"	1 шт. Не более 20 г.	1-2 шт. Не более 50 г.	1,14	2,85	0,55	1,39	15,34	38,36	70,2	175,5
2	Компот из кураги	180	200	0,61	0,68	0	0	18,16	20,18	79,29	88,1
	Итого:	200	250	1,75	3,53	0,55	1,39	33,5	58,54	149,49	263,6
Ужин											
1	Запеканка из творога с морковью	130	150	14,28	16,47	7,26	8,11	36,46	42,18	271,58	311,36
2	Соус ягодный	60	60	0,0018	0,0018	0	0	8,6	8,6	34,43	34,43
3	Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,19	0,24	0,04	0,05	7,14	8,57	30,42	36,56
4	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
	Итого:	420,5	462,6	17,472	19,7118	8,46	9,32	72,76	79,91	442,43	488,35
	Итого за день:	1573,5	1819,8	45,322	54,0818	36,44	43,11	230,7	286,18	1442,6	1758,48

4 день

Наименование блюда		Вес блюда		Пищевые вещества						Эн.ценность, ккал	
				Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г	3-7лет
		1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет		
Завтрак											
		130/3/3	150/3,6/3,6	3,4	3,9	4,02	4,74	15,5	18	116,1	134,9
1	Каша манная с молоком и маслом сливочным										
2	Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31
3	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5
4	Повидло/джем порционно	10	10	0,04	0,04	0	0	6,5	6,5	25	25
	Итого:	363	407,2	5,85	6,39	4,93	5,66	44,44	49,94	249,66	280,71
Второй завтрак											
		1/2 или 1 шт	1/2 или 1 шт	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38
1	Флоды свежие (мандарин)										
Обед											
		150	180	3,29	3,85	5,55	6,43	12,5	15	113,67	133,98
1	Суп картофельный с макаронными изделиями										
2	Шарики куриные "Детские"	50	70	10,6	14,89	4,1	5,75	2,55	3,55	90,99	126,24
3	Рис отварной	110	130	2,8	3,3	4,39	5,18	29,6	34,93	169,2	199,61
4	Соус томатный	10	10	0,1	0,1	0,48	0,48	0,18	0,18	5,52	5,52
5	Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
6	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
	Итого:	490	600	18,38	24,44	14,74	18,17	74,64	91,7	502,87	624,74
Полдник											
		1 шт Не более 20 г.	1-2 шт Не более 50 г.	2,4	6	3,2	8	24	60	133,44	333,6
1	Кондитерские изделия "Печенье"										
2	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91
	Итого:	200	250	3,01	6,68	3,45	8,28	40,68	78,44	216,48	425,51
Ужин											
		150/30	180/30	2,2	2,7	10,8	13	14,4	17,3	170,6	199
1	Рагу из овощей с соусом томатным										
2	Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,19	0,24	0,04	0,06	7,14	8,57	30,42	36,56
3	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
	Итого:	410,5	462,6	5,39	5,94	12	14,22	42,1	46,43	307,02	341,56
	Итого за день:	1563,5	1819,8	33,43	44,25	35,32	46,53	209,36	274,01	1314	1710,52

5 день

№ ЭЦ	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эн.ценность, ккал		
				Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г	3-7лет	
		1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет			
Завтрак												
99	1	Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	4,2	4,9	4,01	4,72	19,02	22,06	130,3	150,9
ГК 11	2	Чай с яблоком	180/4,5	200/5	0,18	0,22	0,06	0,07	7,5	10,5	31,2	43,7
1/6	3	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,33	2,33	8,12	8,12	15,55	15,55	144,7	144,7
Итого:			360,5	402,2	6,71	7,45	12,19	12,91	42,07	48,11	306,2	339,3
Второй завтрак												
20	1	Кисломолочный напиток (кефир)	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	3,7	3,7	55	55
Обед												
87	1	Суп картофельный с бобовыми	150	180	6,25	7,39	7,19	8,41	13,93	16,69	144,78	171,19
99/ 366	2	Котлеты, биточки рубленые мясные с соусом томатным	50/20	60/20	5,2	6,2	16	19,13	7,4	8,98	196	235
219	3	Макаронные изделия отварные	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1
394	4	Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29
	5	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
Итого:			500	600	17,58	21,26	27,83	33,09	74,7	92,2	624,46	757,58
Полдник												
412	1	Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,19	0,24	0,04	0,06	7,14	8,57	30,42	36,56
	2	Кондитерские изделия "Печенье затяжное"	1 шт не более 20 гр	1-2 шт Не более 50 г.	1,7	4,3	2,26	5,65	13,94	34,85	82,8	207
Итого			210,5	262,6	1,89	4,54	2,30	5,71	21,08	43,42	113,22	243,56
Ужин												
26	1	Пирог "Манник"	70	70	5,58	5,58	4,7	4,7	36,8	36,8	234,4	234,4
182	2	Каша ячневая с молоком и маслом сливочным	150/3,6/3,6	180/4,3/4,3	4,27	5,12	4,73	5,66	20,92	24,39	147,85	173,61
410/ 411	3	Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31
Итого:			414,2	468,8	10,01	10,9	9,47	10,41	64,74	71,21	411,31	449,32
Итого за день:			1585,2	1833,6	39,09	47,05	54,99	65,32	206,29	258,64	1510,2	1844,76

6 день

Наименование блюда		Вес блюда		Пищевые вещества						Эн.ценность, ккал	
				Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г	3-7лет
		1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет		
Завтрак											
1	Каша овсяная (Геркулес) с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,6	4,2	4,7	5,5	14,4	16,7	118,9	138,4
2	Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31
3	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5
4	Сыр порционно	10	10	2,72	2,72	2,08	2,08	0	0	29,6	29,6
Итого:		363	407,2	8,73	9,37	7,69	8,5	36,84	42,14	257,06	288,81
Второй завтрак											
1	Фрукты свежие (яблоко)	1/2 или 1 шт	1/2 или 1 шт	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
Обед											
1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	180	2,74	3,2	7,44	8,71	5,2	6,26	99,34	116,85
2	Котлеты рубленые из птицы	50	70	8,11	11,53	9	12,69	8,47	12,07	147,97	209,52
3	Соус томатный	10	10	0,1	0,1	0,48	0,48	0,18	0,18	5,52	5,52
5	Каша перловая рассыпчатая	110	130	3,6	4,3	4,4	5,2	22,8	27	165,4	195,5
5	Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
6	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
Итого:		490	600	16,14	21,43	21,54	27,41	66,46	83,55	541,72	686,78
Полдник											
1	Кондитерские изделия "Печенье"	1 шт Не более 20 г.	1-2 шт Не более 50 г.	2,4	6	3,2	8	24	60	133,44	333,6
2	Компот из изюма	180	200	0,32	0,36	0	0	21,74	24,16	83,43	92,7
Итого:		200	250	2,72	6,36	3,2	8	45,74	84,16	216,87	426,3
Ужин											
1	Суп молочный с макаронными изделиями	160	190	4,5	5,38	4,1	4,85	15,8	18,36	119	139,65
2	Повидло/джем порционно	20	20	0,08	0,08	0	0	13	13	50	50
3	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
4	Чай с яблоком	180/4,5	200/5	0,18	0,22	0,06	0,07	7,5	10,5	31,2	43,7
Итого:		404,5	455	7,76	8,68	5,32	6,08	56,86	62,42	306,2	339,35
Итого за день:		1557,5	1812,2	35,75	46,24	38,15	50,39	215,7	282,1	1366	1785,2

7 день

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эн.ценность, ккал		
				Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)				
		1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	
Завтрак												
99	1	Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	4,2	4,9	4,01	4,72	19,02	22,06	130,3	150,9
0/11	2	Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31
6	3	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,33	2,33	8,12	8,12	15,55	15,55	144,7	144,7
		Итого:	363	407,2	6,69	7,43	12,17	12,89	41,59	47,63	304,06	336,91
Второй завтрак												
20	1	Кисломолочный напиток (снежок)	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	11	11	77	77
Обед												
7	1	Суп картофельный с бобовыми	150	180	6,25	7,39	7,19	8,41	13,93	16,69	144,78	171,19
К	2	Запеканка из печени	50	70	5,35	7,5	4,95	6,94	6,03	8,45	90,12	126,27
73	3	Соус сметанный с томатом	10	10	0,24	0,24	0,52	0,52	0,85	0,85	9,17	9,17
9	4	Макаронные изделия отварные	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1
4	5	Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29
	6	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
		Итого:	490	600	17,97	22,8	17,3	21,42	74,18	92,52	527,75	658,02
Полдник												
	1	Кондитерские изделия "Пряник"	1 шт. Не более 20 г.	1-2 шт. Не более 50 г.	1,14	2,85	0,55	1,39	15,34	38,36	70,2	175,5
2	2	Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,19	0,24	0,04	0,06	7,14	8,57	30,42	36,56
		Итого:	210,5	262,6	1,33	3,09	0,59	1,45	22,48	46,93	100,62	212,06
Ужин												
6	1	Винегрет овощной	180	210	3,46	4,01	12,32	14,81	15,47	17,9	178	211
7	2	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91
	3	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
		Итого:	400	450	7,07	7,69	13,73	16,25	52,71	56,9	367,04	408,91
		Итого за день:	1563,5	1819,8	35,86	43,81	46,29	54,51	201,96	254,98	1376,5	1692,9

Наименование блюда		Вес блюда		Пищевые вещества						Эн.ценность, ккал	
				Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)			
		1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет
Завтрак											
1	Каша манная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,4	3,9	4,02	4,74	15,5	18	116,1	134,9
2	Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31
3	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5
4	Повидло/джем порционно	10	10	0,04	0,04	0	0	6,5	6,5	25	25
Итого:		363	407,2	5,85	6,39	4,93	5,66	44,44	49,94	249,66	280,71
Второй завтрак											
1	Плоды свежие (яблоко)	1/2 или 1 шт	1/2 или 1 шт	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
Обед											
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	3,29	3,85	5,55	6,43	12,5	15	113,67	133,98
2	Котлеты или биточки рыбные "Золотая рыбка"	50	70	6,72	9,4	1,64	2,29	4,96	6,94	62	86,8
3	Соус сметанный	10	10	0,07	0,07	0,45	0,45	0,13	0,13	4,88	4,88
4	Рис отварной	110	130	2,8	3,3	4,39	5,18	29,6	34,93	169,2	199,61
5	Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
6	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
Итого:		490	600	14,47	18,92	12,25	14,68	77	95,04	473,24	584,66
Полдник											
1	Кондитерские изделия "Печенье затяжное"	1 шт не более 20 гр	1-2 шт не более 50 г.	1,7	4,3	2,26	5,65	13,94	34,85	82,8	207
2	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91
Итого:		200	250	2,31	4,98	2,51	5,93	30,62	53,29	165,84	298,91
Ужин											
1	Картофель запеченный в сметанном соусе	130/50	150/60	6,04	6,89	6,35	7,95	46,48	52,88	267,89	311,41
2	Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,19	0,24	0,04	0,05	7,14	8,57	30,42	36,56
3	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
Итого:		410,5	462,6	9,23	10,13	7,55	9,16	74,18	82,01	404,31	453,97
Итого за день:		1563,5	1819,8	32,26	40,82	27,64	35,83	236,04	290,08	1337,1	1662,3

9 день

№	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эн. ценность, ккал	
				Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)			
		1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет
Завтрак											
1	Каша пшенная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,9	4,5	4,4	5,2	17,7	20,6	130,3	151,3
2	Чай с яблоком	180/4,5	200/5	0,18	0,22	0,06	0,07	7,5	10,5	31,2	43,7
3	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5
4	Повидло/джем порционно	10	10	0,04	0,04	0	0	6,5	6,5	25	25
	Итого:	360,5	402,2	6,37	7,01	5,33	6,14	47,12	53,02	266	299,5
Второй завтрак											
1	Кисломолочный напиток (кефир)	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	3,7	3,7	55	55
Обед											
1	Суп крестьянский с крупой	150	180	2,97	3,47	7,5	8,77	9,22	11,06	116,65	137,56
2	Тефтели мясные	50	70	5,58	7,92	12,63	17,78	6,15	8,8	160,93	227,31
3	Соус сметанный с томатом	10	10	0,24	0,24	0,52	0,52	0,85	0,85	9,17	9,17
4	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,42	7,56	5,32	6,27	34,68	40,8	206,8	244,1
5	Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
6	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
	Итого:	490	600	16,8	21,49	26,19	33,67	80,71	99,55	617,04	777,53
Полдник											
1	Кондитерские изделия "Печенье"	1 шт Не более 20	1-2 шт Не более 50	2,4	6	3,2	8	24	60	133,44	333,6
2	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91
	Итого	200	250	3,01	6,68	3,45	8,28	40,68	78,44	216,48	425,51
Ужин											
1	Макароны отварные с сыром	160/20	200/25	11,69	14,61	8,78	10,97	44,4	55,5	304,04	380,07
2	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
3	Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31
	Итого	407	475	14,85	17,81	9,98	12,18	71,98	86,08	439,1	527,38
	Итого за день :	1557,5	1827,2	43,93	55,89	48,15	63,47	244,19	320,79	1593,6	2084,9

10 день

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эн.ценность, ккал	
			Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г	3-7 лет
	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет		
Завтрак										
1 Каша овсяная (Геркулес) с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,6	4,2	4,7	5,5	14,4	16,7	118,9	138,4
2 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31
3 Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,33	2,33	8,12	8,12	15,55	15,55	144,7	144,7
Итого:	363	407,2	6,09	6,73	12,86	13,67	36,97	42,27	292,66	324,41
Второй завтрак										
1 Фрукты свежие (яблоко)	1/2 или 1 шт	1/2 или 1 шт	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
Обед										
1 Борщ с капустой и картофелем	150	180	2,79	3,25	7,43	8,69	6,08	7,28	102,86	120,89
2 Котлеты рубленые из птицы	50	70	8,11	11,53	9	12,69	8,47	12,07	147,97	209,52
3 Рис отварной	110	130	2,8	3,3	4,39	5,18	29,6	34,93	169,2	199,61
4 Соус томатный	10	10	0,1	0,1	0,48	0,48	0,18	0,18	5,52	5,52
5 Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29
6 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
Итого:	490	600	15,63	20,77	21,52	27,37	67,17	84,92	529,63	674,83
Полдник										
1 Кондитерские изделия "Печенье"	1 шт Не более 20 г.	1-2 шт Не более 50 г.	2,4	6	3,2	8	24	60	133,44	333,6
2 Компот из сухофруктов	180	200	0,32	0,36	0	0	25,74	28,15	99,39	108,66
Итого:	200	250	2,72	6,36	3,2	8	49,74	88,15	232,83	442,26
Ужин										
1 Картофель отварной	150	160	3,18	3,39	3,38	3,71	25,72	27,44	146,4	157,12
2 Салат из свеклы (с растительным маслом)	30	50	0,42	0,71	1,52	2,54	2,5	4,18	25,45	42,42
3 Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91
4 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
Итого:	400	450	7,21	7,78	6,31	7,69	65,46	70,62	360,89	397,45
Итого за день:	1553	1807,2	32,05	42,04	44,29	57,13	229,14	295,76	1460,01	1882,95