


Согласовано:  
Начальник  
территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора  
по Республике Коми в г. Усинске

  
*Стаж* Е.В. Стахиева  
« » 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора МБОУ  
«ООШ» д. Денисовка  
Л.В. Чупрова  
2020 г



**Примерное 10-дневное меню**

**Возрастная категория 3-7 лет**

**МБОУ «ООШ» д. Денисовка**

**(весна)**

По сборнику технологических нормативов, рецептурных блюд и кулинарных изделий для  
дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений

Пермь 2012г

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: с3-7лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
283	Каша рисовая молочная	200	5,54	9,03	32,49	236,20	0,06	0,18	1,53	143,60	0,45
122	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,06	0,02	0,00	12,00	0,66
114	Сыр	20	5,2	5,2	0,00	48,6	0,06	0,06	0,14	18,00	0,18
508	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29	0,03	0,07	0,65	117,39	0,51
	Всего		17,31	9,46	78,48	413,49	0,21	0,33	2,32	290,99	1,8
<b>2 завтрак</b>											
	Яблоко	100	0,4	0,00	11,00	46,00	0,14	0,01	0,82	10,99	1,44
<b>Обед</b>											
18	Салат из помидоров и огурцов растительным маслом	60	0,57	3,08	1,84	38,26	0,02	0,03	8,02	16,06	0,45
161	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	2,21	2,35	12,11	90,83	0,07	0,04	9,08	10,59	0,68
354	Рыба тушеная в томате с овощами	140	13,35	7,19	6,01	142,15	0,09	0,08	2,88	36,14	0,63
441	Картофельное пюре	100	2,05	4,24	9,39	96,86	0,09	0,07	3,40	24,24	0,76
522	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,40	111,84	0,01	0,01	0,15	56,37	1,58
123	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,10	0,10	0,00	21,0	1,95
	Всего		22,7	17,58	77,15	661,49	0,38	0,33	23,53	188,03	6,05
<b>Полдник</b>											
322	Драчина	100	11,36	15,06	6,40	205,30	0,06	0,4	0,18	38,80	2,13
505	Чай сладкий	200	0,00	0,00	15,04	60,12	0,00	0,00	0,00	5,40	0,87
	Всего		11,36	15,06	21,44	265,42	0,06	0,40	0,18	44,20	3,00
<b>За день</b>			<b>51,71</b>	<b>47,90</b>	<b>188,07</b>	<b>1414,45</b>	<b>0,75</b>	<b>0,98</b>	<b>26,68</b>	<b>45,69</b>	<b>12,45</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: с3-7лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
271	Каша пшеничная молочная	200	8,53	11,50	28,23	293,57	0,14	0,17	1,37	146,9	2,45
107	Хлеб пшеничный с маслом	40	1,62	16,66	10,00	196,42	0,02	0,03	0,00	6,40	0,26
310	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,00	0,03	0,18	0,00	22,00	1,00
508	Какао на молок	200	2,79	0,04	19,80	90,56	0,03	0,07	1,00	113,80	0,14
	Всего		18,04	32,8	58,33	643,55	0,22	0,45	2,37	289,1	3,85
2 завтрак											
	Фрукты	100	0,4	0,00	11,00	46,00	0,14	0,01	0,82	10,99	1,44
Обед											
60	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,63	6,12	3,31	72,4	0,01	0,01	8,02	18,13	0,72
146	Рассольник на мясном бульон	200	1,65	4,28	8,20	89,49	0,07	0,04	13,28	17,79	0,72
398	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	9,38	9,36	7,79	152,92	0,05	0,1	0,00	25,66	1,51
432	Макароны отварные	150	5,55	6,23	33,80	220,41	2,2	0,00	0,37	12,78	1,06
532	Сок фруктовый	200	1,00	0,2	20,2	92,00	0,02	0,02	4,00	14,00	0,20
123	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,10	0,10	0,00	21,0	1,95
	Всего		22,17	26,94	93,34	731,62	2,44	0,27	25,67	135,03	6,16
Полдник											
567	Шанежка с картофелем	60	5,97	6,57	33,60	217,41	0,12	0,09	3,14	34,93	1,01
517	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	121,52	0,00	0,00	0,00	0,68	0,10
	Всего		7,33	6,57	62,62	338,93	0,12	0,09	3,14	25,61	1,11
	За день		47,94	66,22	225,29	1760,01	2,92	3,74	32,00	460,73	12,56

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: с3-7лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
280	Каша кукурузная молочная	200	6,18	7,10	37,08	240,12	0,08	0,17	1,3	127,46	29,80
507	Чай сладкий с молоком	200	1,45	1,25	17,44	87,12	0,02	0,03	0,00	6,40	0,26
107	Хлеб с маслом	40	1,62	16,66	10,00	196,42	0,2	0,03	0,00	6,40	0,26
	Всего		9,25	25,01	64,52	523,66	0,3	0,23	1,3	140,26	30,32
2 завтрак											
	Фрукты	100	0,4	0,00	11,00	46,00	0,14	0,01	0,82	10,99	1,44
71	Салат из отварной моркови и зеленым горошка	60	1,17	6,06	3,91	79,45	0,04	0,03	3,22	13,98	0,40
168	Суп рыбный из консервов	200	7,73	5,39	10,21	114,06	0,08	0,09	5,43	74,35	1,00
400	«Ежики»	100	8,98	13,96	10,68	204,28	0,05	0,10	0,00	25,16	1,40
441	Картофельное пюре	150	3,07	5,36	14,08	145,29	0,13	0,10	5,1	26,36	1,14
522	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,40	111,84	0,01	0,01	0,15	56,37	1,58
122	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,06	0,01	0,00	12,0	0,66
	Всего		26,07	31,32	95,8	795,92	0,37	0,33	13,9	222,12	6,18
Полдник											
543	Блинчики с джемом	100	12,00	10,20	56,20	367,76	0,134	0,30	2,24	212,60	1,41
505	Чай сладкий	200	0,00	0,00	15,04	60,12	0,00	0,00	0,00	5,40	2,13
	Всего		12,00	10,20	71,24	427,88	0,13	0,30	2,24	218,00	3,54
	За день		47,72	66,54	242,56	1793,46	0,94	0,87	18,26	591,37	41,48

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: с3-7лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
275	Каша «Дружба»	200	5,27	11,31	22,69	215,27	0,09	4,15	1,32	126,49	0,56
5-6	Чай сладкий с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	62,50	0,00	0,00	2,80	2,92	0,91
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,01	0,00	8,00	0,44
114	Сыр	20	5,2	5,2	0,00	48,6	0,06	0,06	0,14	18,00	0,18
	Всего		13,57	16,84	57,62	477,99	0,19	4,22	4,26	155,41	2,09
<b>2 завтрак</b>											
	Яблоко	100	0,4	0,00	11,00	46,00	0,14	0,01	0,82	10,99	1,44
<b>Обед</b>											
21	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	0,6	6,12	2,07	67,04	0,03	0,02	12,2	7,6	0,49
170	Суп с крупой на курином бульоне	200	1,66	4,19	11,54	90,56	0,02	0,01	1,08	10,03	0,39
416	Плов из отварной курицы	210	13,16	13,12	36,43	311,65	0,02	0,06	0,40	18,57	0,92
532	Сок фруктовый	200	1,00	0,2	20,2	92,00	0,02	0,02	4,00	14,00	0,20
122	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,06	0,01	0,00	12,0	0,66
	Всего		20,98	24,11	99,76	702,25	0,15	0,13	17,68	78,88	2,66
<b>Полдник</b>											
529	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	8,2	112,0	0,04	0,26	1,2	242,0	0,2
602	Вафли	60	1,6	1,98	46,30	21,24	0,02	0,02	0,0	9,60	0,90
	Всего		7,2	8,38	54,5	233,24	0,06	0,28	1,2	251,6	1,1
	За день		55,50	57,70	227,65	1643,35	0,52	4,80	24,07	954,40	7,66

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: с3-7лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
180	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,71	5,25	17,25	143,14	0,06	0,19	0,91	156,56	0,37
310	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,18	0,00	22,00	1,00
122	Хлеб пшеничный	40	3,6	0,32	19,68	94,00	0,04	0,01	0,00	8,0	0,44
506	Чай сладкий с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	62,50	0,00	0,00	2,80	2,92	0,91
2 завтрак											
	Фрукты	100	0,4	-	11,0	46,0	0,14	0,01	0,82	10,99	1,44
Обед											
78	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	1,81	8,67	4,30	92,56	0,04	0,05	5,38	13,41	0,53
156	Суп картофельный с бобовыми	200	1,83	3,57	7,94	80,41	2,05	0,05	9,81	14,42	0,64
401	Фрикадельки мясные	80	10,62	9,47	5,39	149,05	0,04	0,08	0,00	6,25	1,56
442	Картофельное пюре с морковью	150	2,62	6,54	11,08	129,51	0,1	0,1	3,49	38,94	1,11
532	Сок фруктовый	200	1,00	0,2	20,2	92,00	0,02	0,02	4,00	14,00	0,20
123	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,10	0,10	0,00	21,0	1,95
Полдник											
298	Пудинг рисовый	150	5,95	7,67	43,16	265,09	0,05	0,13	0,48	60,09	0,92
529	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	8,2	112,0	0,04	0,26	1,2	242,0	0,2
За день											
			49,26	55,05	197,63	1502,01	2,7	1,15	29,08	636,07	10,24

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: с 3-7 лет

№ Тех/к.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
277	Каша манная молочная	200	6,2	7,08	30,9	214,98	0,07	0,16	1,37	132,8	0,43
107	Хлеб с маслом	60	2,43	24,99	15,00	294,63	0,03	0,04	0,00	9,60	0,39
508	Какао на молоке	200	2,79	0,04	19,8	90,56	0,03	0,07	1,0	113,80	0,14
	Всего		11,42	32,11	65,70	600,17	0,13	0,27	2,37	256,20	0,99
2 завтрак											
	Яблоко	100	0,4	-	11,0	46,0	0,14	0,01	0,82	10,99	1,44
Обед											
16	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,44	6,06	1,37	61,58	0,02	0,02	2,73	12,5	0,33
142	Борщ с капустой и картофелем	200	1,42	4,1	8,99	81,25	0,03	0,03	12,7	23,81	0,88
387	Запеканка картофельная с мясом	200	23,28	23,5	18,87	380,10	0,21	0,24	3,96	27,82	2,98
447	Соус молочный	30	1,02	1,99	2,68	32,95	0,01	0,04	0,19	35,36	0,049
522	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,40	111,84	0,01	0,01	0,15	56,37	1,58
123	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	14,04	104,4	0,10	0,10	0,00	21,00	2,34
	Всего		30,68	36,37	73,36	772,12	0,38	0,44	19,73	176,86	8,15
Полдник											
311	Омлет натуральный	65	5,60	8,60	1,52	105,88	0,03	0,22	0,00	52,60	1,04
529	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,15	0,50	200,86	0,17
	Всего		11,19	14,98	11,60	226,00	0,06	0,37	0,50	153,46	1,21
За день			53,69	65,13	161,66	1644,29	0,71	1,09	23,42	597,51	11,79

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: с3-7лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
263	Каша гречневая молочная	200	9,15	12,65	32,89	285,32	0,19	0,22	1,43	141,76	3,44
114	Сыр	10	2,6	2,6	0	34,3	0,003	0,03	0,07	90,0	0,09
122	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,06	0,02	0,00	12,00	0,66
507	Чай сладкий с молоком	200	1,45	1,25	17,44	87,12	0,02	0,08	0,65	65,40	0,92
	Всего		13,94	17,22	70,37	511,14	0,27	0,35	2,15	309,16	5,11
2 завтрак											
	Груша	100	0,4	-	11,0	46,0	0,14	0,01	0,82	10,99	1,44
Обед											
6	Салат из отварной моркови с растительным маслом	60	0,68	6,06	5,44	79,6	0,03	0,04	1,84	14,31	0,38
156	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,26	3,51	5,19	67,19	0,03	0,03	13,42	20,61	0,55
378	Гуляш из говядины	120	12,50	14,34	5,88	202,58	0,05	0,10	1,74	12,51	2,17
256	Рис отварной	150	6,6	8,11	36,62	251,04	0,17	0,02	0,00	16,36	1,56
532	Сок фруктовый	200	1,00	0,2	20,2	92,00	0,02	0,02	4,00	14,00	0,20
122	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,06	0,01	0,00	12,0	0,66
	Всего		26,6	32,7	102,92	833,41	0,36	0,22	21,0	110,79	5,52
Полдник											
529	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	8,2	112,0	0,04	0,26	1,2	242,0	0,2
551	Оладьи с джемом	165	12,15	12,68	66,97	430,76	0,18	0,09	0,03	119,60	1,22
	Всего		17,65	19,08	75,17	542,76	0,22	0,35	1,23	361,60	1,42
	За день		58,59	69,00	259,46	1833,31	0,99	0,93	25,2	771,54	13,49

День: среда



Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: с3-7лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
270	Каша ячневая молочная	200	5,26	11,5	38,23	293,87	0,1	0,22	0,9	184,48	1,5
107	Хлеб пшеничный с маслом	40	1,62	16,66	10,0	196,42	0,2	0,03	0,00	6,40	0,26
506	Чай сладкий с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	62,50	0,00	0,00	2,80	2,92	0,91
	Всего		6,94	28,17	63,48	552,79	0,30	0,25	3,70	193,80	2,67
2 завтрак											
	Яблоко	100	0,4	-	11,0	46,0	0,14	0,01	0,82	10,99	1,44
Обед											
71	Салат из отварной моркови и зеленым горошка	60	1,17	6,06	3,91	79,45	0,04	0,03	3,22	13,98	0,40
2	Суп картофельный с рыбой т/к № 165	200	9,86	4,04	16,88	157,76	0,19	0,13	31,58	41,87	1,69
356	Котлеты рыбные	80	11,52	1,88	4,57	81,76	0,05	0,05	0,19	26,84	0,46
465	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,07	20,07	0,00	0,00	0,46	1,39	0,11
441	Картофельное пюре	150	3,07	6,36	14,08	145,29	0,13	0,10	5,1	26,36	1,14
532	Сок фруктовый	200	1,00	0,2	20,2	92,00	0,02	0,02	4,00	14,00	0,20
123	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,10	0,10	0,00	21,0	1,95
	Всего		30,9	20,38	81,75	680,73	0,49	0,43	44,55	189,99	5,95
Полдник											
330	Сырники из творога	150	25,49	15,91	31,02	376,05	0,08	0,37	0,34	210,50	0,95
493	Сгущенное молоко	20	0,14	0,17	1,11	6,57	0,00	0,00	0,00	0,28	0,00
505	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,12	0,00	0,00	0,00	5,40	0,87
	Всего		25,63	15,08	47,17	442,74	0,08	0,37	0,34	216,26	1,82
	За день		63,87	64,63	269,89	1722,26	1,03	2,08	64,38	577,83	11,83

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: с3-7лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
279	Каша пшеничная молочная	200	6,18	7,10	37,08	240,12	0,8	0,17	1,37	126,46	1,19
122	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,06	0,02	0,00	12,00	0,66
114	Сыр	10	2,6	2,6	0	34,3	0,003	0,03	0,07	90,0	0,09
508	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29	0,03	0,07	0,65	117,39	0,51
	Всего		15,35	10,87	83,07	497,11	0,17	0,29	2,09	264,85	2,45
2 завтрак											
1	Фрукты	100	0,4	-	11,0	46,0	0,14	0,01	0,82	10,99	1,44
Обед											
60	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,63	6,12	3,31	72,4	0,01	0,01	8,02	18,13	0,72
147	Рассольник	200	1,29	4,05	10,32	82,91	0,07	0,04	6,03	11,24	0,67
391	Котлета мясная	80	14,33	13,49	11,44	224,52	0,07	0,11	0,00	11,24	61,6
432	Вермишель с маслом	100	3,68	4,15	22,56	146,94	1,46	0,02	0,00	8,52	0,70
522	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,40	111,84	0,01	0,01	0,15	56,37	1,58
123	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,10	0,10	0,00	21,0	1,95
	Всего		26,14	31,26	121,5	808,56	1,73	0,34	27,8	198,18	68,94
Полдник											
236	Картофельные оладьи со сл. Маслом	110	4,51	12,94	17,14	219,67	0,12	0,13	10,3	17,54	1,04
529	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	8,2	112,0	0,04	0,26	1,2	242,0	0,2
	Всего		10,11	19,34	25,34	331,67	0,16	0,49	11,5	259,54	1,24
За день			52,00	61,47	215,57	1683,34	2,2	2,13	42,21	733,56	74,07

День: пятница

Неделя: весна

Сезон: весна

Возрастная категория: с3-7лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
180	Суп молочный с крупой	200	5,71	5,25	17,25	143,14	0,06	0,19	0,91	156,56	0,37
122	Хлеб пшеничный	40	3,6	0,32	19,68	94,00	0,04	0,01	0,00	8,0	0,44
506	какао напиток на молоке	200	0,06	0,01	15,25	62,50	0,00	0,00	2,80	2,92	0,91
	Всего		14,47	10,18	52,48	362,64	0,13	0,38	3,71	189,48	2,72
2 завтрак											
	Груша	100	0,4	-	11,0	46,0	0,14	0,01	0,82	10,99	1,44
Обед											
16	салат из отварной свеклы и моркови на растительном масле	60	0,44	6,06	1,37	61,58	0,02	0,02	2,73	12,5	0,33
156	Щи из свежей капусты	200	1,83	3,57	7,94	80,41	2,05	0,05	9,81	14,42	0,64
401	зразы из говядины с манной крупой	80	10,62	9,47	5,39	149,05	0,04	0,08	0,00	6,25	1,56
442	Картофельное пюре с морковью	150	2,62	6,54	11,08	129,51	0,1	0,1	3,49	38,94	1,11
532	Сок фруктовый	200	1,00	0,2	20,2	92,00	0,02	0,02	4,00	14,00	0,20
123	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,10	0,10	0,00	21,0	1,95
	Всего		20,47	26,56	66,02	616,95	2,33	0,37	20,06	127,17	5,79
Полдник											
298	Булочка домашняя	150	5,95	7,67	43,16	265,09	0,05	0,13	0,48	60,09	0,92
529	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	8,2	112,0	0,04	0,26	1,2	242,0	0,2
	Всего		11,55	14,07	51,36	368,09	0,09	0,39	1,68	302,09	1,12
За день			46,89	50,81	180,86	1394,68	269	1,15	26,27	629,73	11,07

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: с3-7лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
283	Каша рисовая молочная	200	5,54	9,03	32,49	236,20	0,06	0,18	1,53	143,60	0,45
122	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,06	0,02	0,00	12,00	0,66
114	Сыр	20	5,2	5,2	0,00	48,6	0,06	0,06	0,14	18,00	0,18
508	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29	0,03	0,07	0,65	117,39	0,51
	Всего		17,31	9,46	78,48	413,49	0,21	0,33	2,32	290,99	1,8
2 завтрак											
	Яблоко	100	0,4	0,00	11,00	46,00	0,14	0,01	0,82	10,99	1,44
Обед											
18	Салат из помидоров и огурцов растительным маслом	60	0,57	3,08	1,84	38,26	0,02	0,03	8,02	16,06	0,45
161	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	2,21	2,35	12,11	90,83	0,07	0,04	9,08	10,59	0,68
354	Рыба тушеная в томате с овощами	140	13,35	7,19	6,01	142,15	0,09	0,08	2,88	36,14	0,63
441	Картофельное пюре	100	2,05	4,24	9,39	96,86	0,09	0,07	3,40	24,24	0,76
522	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,40	111,84	0,01	0,01	0,15	56,37	1,58
123	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,10	0,10	0,00	21,0	1,95
	Всего		22,7	17,58	77,15	661,49	0,38	0,33	23,53	188,03	6,05
Полдник											
322	Драчина	100	11,36	15,06	6,40	205,30	0,06	0,4	0,18	38,80	2,13
505	Чай сладкий	200	0,00	0,00	15,04	60,12	0,00	0,00	0,00	5,40	0,87
	Всего		11,36	15,06	21,44	265,42	0,06	0,40	0,18	44,20	3,00
	За день		51,71	47,90	188,07	1414,45	0,75	0,98	26,68	45,69	12,45