

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 3
«Солнышко»
Приказ от 28.11.2022 № 244



Е.В. Ивлева
20 22 г.

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «ДЕТСКИЙ САД № 3
«СОЛНЫШКО»**

г. Рассказово

1-я неделя

1 - й день

Наименование блюد и продуктов	Выход порции	Норма на одну порцию		Белки	Жиры	Углеводы	Калории
		брутто	нетто				
ЗАВТРАК							
Макаронь отварные с тертым сыром	90			5,83	7,12	22,6	135,7
Макаронь		30	30				
Масло сливочное		4	4				
Сыр		10	10				
Яйцо	47		47	6,35	5,75	0,35	78,5
Икра кабачковая	50	53	50	0,4	2,0	2,15	27,5
Чай с сахаром	160	-	-	-	0,35	1,2	45,0
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,32	0,52	19,42	90,8
Масло сливочное	6	6	6	0,06	8,25	0,09	74,8
Вода питьевая детская (на весь день)	300						
<i>Итого за завтрак</i>				<i>15,96</i>	<i>23,99</i>	<i>45,81</i>	<i>452,3</i>
2- ОЙ ЗАВТРАК							
Сок фруктовый с мякотью	150	150	150	0,6	-	18,0	75,0
Печенье	35			2,22	3,0	22,86	121,8
<i>Итого за 2-ой завтрак</i>				<i>2,8</i>	<i>3,0</i>	<i>40,86</i>	<i>196,8</i>
ОБЕД							
Щи на курином бульоне со сметаной	200			3,84	5,84	8,67	111,86
Капуста свежая		70	49				
Картофель		70	56				
Лук		10	8				
Морковь		10	8				
Томатный соус		5	5				
Сметана		10	10				
Картофельное пюре	130			2,83	6,4	23,2	38,2

Картофель		187	110				
Молоко		20,5	20				
Масло сливочное		4,5	4,5				
Колета куриная	60			9,58	8,32	5,63	136,64
Куры			45				
Яйцо		1/8	4,8				
Мука (панировка)		6	6				
Масло (жарка)		3,6	3,6				
Лук репчатый		4,3	3,8				
Помидор свежий	50	90	50				
Хлеб ржаной	50	50	50	2,35	0,35	24,9	107,0
Компот из свежих яблок	150	90	50	0,2	-	19,7	77,1
<i>Итого за обед</i>				<i>20,91</i>	<i>12,8</i>	<i>82,08</i>	<i>408,0</i>
ПОЛДНИК							
Какао на молоке	150			4,5	5,05	18,75	140,0
Гренки							
Хлеб пшеничный		40		3,32	0,52	19,24	90,8
Молоко		50					
Яйцо		1/4	11				
Сахар		5	5				
Масло растительное		5	5				
<i>Итого за полдник</i>				<i>9,82</i>	<i>5,57</i>	<i>37,99</i>	<i>230,8</i>
<i>Всего за день</i>				<i>52,3</i>	<i>45,56</i>	<i>214,8</i>	<i>1587,4</i>

2-й день

Наименование блюد и продуктов	Выход порции	Норма на одну порцию		Белки	Жиры	Углеводы	Калории
		брутто	нетто				
ЗАВТРАК							
Запеканка творожная с молочной подливой	150			25,8	18,32	43,03	440,0
Творог		141	140				
Сахар		10	10				
Яйцо		1/10	4				
Масло сливочное		5	5				
Молочная подлива	40	40	40	1,12	1,28	6,87	4,19
Снежок		40	40				
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,32	0,52	19,24	90,8
Масло сливочное	5	5	5	0,03	4,13	0,05	37,4
Кофейный напиток	200	-	-	5,6	6,4	24,1	178,9
Вода питьевая детская (на весь день)	300						
<i>Итого за завтрак</i>				<i>36,77</i>	<i>31,17</i>	<i>101,39</i>	<i>830,0</i>
2-ой ЗАВТРАК							
Сок фруктовый с мякотью	200	200	200	0,8	-	24,0	100,0
<i>Итого за 2-ой завтрак</i>				<i>0,8</i>	<i>-</i>	<i>24,0</i>	<i>100,0</i>
ОБЕД							
Лапша домашняя на курином бульоне	200			2,47	0,88	12,74	64,0
Мука		30	30				
Яйцо		1/8	4,2				
Морковь		10	8				
Лук репчатый		5	4,8				
Рагу овощное с мясом кур	180			6,91	6,12	7,63	120,28
Картофель		60	40				
Морковь		20	18				
Лук репчатый		10	8				
Капуста		50	42				

свежая							
Масло сливочное		5	5				
Мясо кур		100	60				
Томатный соус		5	5				
Кисель фруктовый	150	-	-	5	4,8	25,3	157
Хлеб ржаной	50	50	50	2,35	0,35	24,9	107,0
<i>Итого за обед</i>				<i>16,73</i>	<i>12,13</i>	<i>70,60</i>	<i>448,28</i>
ПОЛДНИК							
Йогурт	150			4,2	4,8	11,2	106,0
Булочка домашняя	40	40	40	3,32	0,52	19,42	90,8
Мука		45,5	45,5				
Сахар		10	10				
Молоко		30	30				
Дрожжи		1,1	1,1				
Масло растительное		5	5				
Яйцо		1/4	1/4				
<i>Итого за полдник</i>				<i>7,52</i>	<i>5,32</i>	<i>30,62</i>	<i>196,8</i>
<i>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</i>				<i>61,82</i>	<i>48,62</i>	<i>226,32</i>	<i>1875,08</i>

3-й день

Наименование блюد и продуктов	Выход порции	Норма на одну порцию		Белки	Жиры	Углеводы	Калории
		брутто	нетто				
ЗАВТРАК							
Каша молочная «Дружбы»	200			6,35	8,39	35,09	241,11
Рис		15	15				
Пшено		15	15				
Молоко		172	172				
Сахар		5	5				
Масло сливочное		5	5				
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,32	0,52	19,42	90,8
Чай с лимоном	150					1,35	50,85
Чай		0,27	0,27				
Сахар		13,5	13,5				
Лимон		7,2	6				
Вода питьевая детская (на весь день)	300						
<i>Итого за завтрак</i>				10,57	10,05	63,96	422,76
2-ой ЗАВТРАК							
Фрукты свежие	100	100	100	0,7		6,3	40
<i>Итого за 2-ой завтрак</i>				0,7		6,3	40
ОБЕД							
Суп картофельный с фрикадельками со сметаной	200			1,07	2,26	7,3	45,4
Картофель		112	66				
Лук репчатый		10	8				
Морковь		10	8				
Яйцо		1/8	1/7				
Сметана	10	10	10	0,21	2	0,3	20,4
Омлет	80			5,37	5,9	0,74	166,16
Яйцо			56				
Молоко		20,8	20,8				
Мука		10	10				
Масло сливочное		3,2	3,2				
Икра кабачковая	50	53	50	0,4	2	2,15	27,5

Хлеб ржаной	50	50	50	2,35	0,35	24,9	107
Компот из яблок	150			0,06		17,01	49,28
Яблоко		20	18				
Сахар		15	15				
<i>Итого за обед</i>				<i>10,6</i>	<i>12,51</i>	<i>52,3</i>	<i>624,02</i>
ПОЛДНИК							
Кофейный напиток	200			5,6	6,4	24,1	178,9
Кофе злаковый		2	2				
Молоко		200	200				
Сахар		15	15				
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,32	0,52	19,24	90,8
Сыр	12	12	12	2,68	2,73		36,1
<i>Итого за полдник</i>				<i>11,6</i>	<i>9,65</i>	<i>43,34</i>	<i>385</i>
<i>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</i>				<i>36,36</i>	<i>75,5</i>	<i>212,86</i>	<i>1873,78</i>

4-й день

Наименование блюد и продуктов	Выход порции	Норма на одну порцию		Белки	Жиры	Углеводы	Калории
		брутто	нетто				
ЗАВТРАК							
Каша перловая	100			3,78	8,69	29,57	204,4
Крупа перловая		43	42				
Масло сливочное		5	5				
Котлета рыбная	60			8,05	11,42	5,74	137,17
Рыба			45				
Яйцо		1/6	1/5				
Хлеб пшеничный		10	10				
Лук репчатый		10	8				
Масло растительное		10	10				
Помидор свежий	40	40	34	0,12		1,16	5,08
Чай с лимоном	150					1,35	50,85
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,32	0,52	19,42	90,8
Масло сливочное	5	5	5	0,06	8,25	0,09	74,8
Вода питьевая детская (на весь день)	300						
<i>Итого за завтрак</i>				<i>15,33</i>	<i>28,88</i>	<i>57,33</i>	<i>566,23</i>
2-ой ЗАВТРАК							
Фрукты свежие	120	120	120	0,7		6,3	40
<i>Итого за 2-ой завтрак</i>				<i>0,7</i>		<i>6,3</i>	<i>40</i>
ОБЕД							
Свекольник на к/б со сметаной	200			1,92	6,33	10,05	104,16
Свекла		80	64				
Картофель		80	64				
Лук		12	10				
Морковь		13	10				
Масло сливочное		5	5				
Томатный		5	5				

соус							
Сметана		10	10				
Макаронны отварные	90			3,15	4,39	22,6	137
Макаронны		30	30				
Масло сливочное		5	5				
Куриное суфле	60			12,91	9,22	4,31	152,81
Курица		140	41				
Яйцо		1/4	1/3				
Молоко		27	27				
Мука		5	5				
Масло растительное		5	5				
Огурец свежий	40	40	37,2	0,28		0,28	1,39
Хлеб ржаной	50	50	50	2,35	0,35	24,9	107
Компот из яблок	150			0,18		19,72	77,7
Яблоки		20	20				
Сахар		15	15				
<i>Итого за обед</i>				<i>20,8</i>	<i>40,29</i>	<i>81,86</i>	<i>745,9</i>
ПОЛДНИК							
Ряженка с сахаром	150/5			4,2	4,8	13,65	113,25
Ряженка		155	150				
Сахар		5	5				
Булочка «Веснушка»	50			3,99	3,17	29,38	163
Мука		40	40				
Сахар		4	4				
Масло растительное		3	3				
Яйцо		1/4	1/3				
Дрожжи сухие		0,12	0,12				
Изюм		2	2				
Молоко		15	15				
<i>Итого за полдник</i>				<i>8,12</i>	<i>7,97</i>	<i>43,88</i>	<i>286,5</i>
<i>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</i>				<i>44,95</i>	<i>77,12</i>	<i>189,37</i>	<i>1868,62</i>

5-й день

Наименование блюد и продуктов	Выход порции	Норма на одну порцию		Белки	Жиры	Углеводы	Калории
		брутто	нетто				
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная с повидлом	150			6,06	8,66	39,66	251
Рис		15	15				
Сахар		5	5				
Молоко		150	150				
Повидло		10	10				
Масло сливочное		5	5				
Какао на молоке	150			4,5	3,05	18,75	140
Какао порошок		1,5	1,5				
Молоко		150	150				
Сахар		15	15				
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,32	0,52	19,42	90,8
Масло сливочное	5	5	5	0,06	8,25	0,09	74,8
Вода питьевая детская (на весь день)	300						
<i>Итого за завтрак</i>				14,84	32,98	86,02	596,6
2-ой ЗАВТРАК							
Фрукты свежие	120	120	120	0,7		6,3	40
Вафли	25	25	25	2,22	3	22,86	121
<i>Итого за 2-й завтрак</i>				2,92	3	29,16	161
ОБЕД							
Суп с клецками на к/б	200			1,07	2,26	7,3	45,4
Картофель		112	66				
Лук репчатый		10	8				
Морковь		10	8				
Яйцо		1/8	1/7				
Мука		40	40				
Солянка овощная	150			5,5	28,27	7,42	110,7
Капуста		160	140				
Лук		10	8				
Морковь		10	8				
Масло		5	5				

сливочное							
Биточек куриный	70	70	70	4,5	14,45	0,35	149
Куры			45				
Яйцо		1/8	4,8				
Мука		6	6				
Масло растительное		3,6	3,6				
Лук репчатый		4,3	3,8				
Хлеб пшеничный		10	10				
Компот из яблок	150			0,18		19,72	77,7
Яблоко		15	14				
Сахар		15	15				
Хлеб ржаной	50	50	50	2,35	0,35	24,9	107
<i>Итого за обед</i>				<i>13,6</i>	<i>45,33</i>	<i>59,69</i>	<i>489,8</i>
ПОЛДНИК							
Молоко кипяченое	150	150	148	2,31	4,92	7,24	89,32
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,32	0,52	19,24	90,8
Сгущенка	20	20	20	0,08		13,71	52,8
<i>Итого за полдник</i>				<i>5,71</i>	<i>5,44</i>	<i>40,22</i>	<i>332,92</i>
<i>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</i>				<i>34,15</i>	<i>83,75</i>	<i>185,93</i>	<i>1419,32</i>

2-я неделя

1-й день

Наименование блюد и продуктов	Выход порции	Норма на одну порцию		Белки	Жиры	Углеводы	Калории
		брутто	нетто				
ЗАВТРАК							
Каша манная п/молочная с изюмом	150			8,28	7,31	49,92	288,15
Крупа манная		20	20				
Изюм		3,7	3,7				
Молоко		150	150				
Сахар		5	5				
Масло сливочное		6	6				
Какао на молоке	150			4,5	5,06	18,75	140
Какао порошок		1,5	1,5				
Молоко		150	150				
Сахар		15	15				
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,32	0,52	19,42	90,8
Масло сливочное	5	5	5	0,06	8,25	0,09	74,8
Вода питьевая детская (на весь день)	300						
<i>Итого за завтрак</i>				<i>14,16</i>	<i>21,14</i>	<i>88,16</i>	<i>593,75</i>
2-ой ЗАВТРАК							
Фрукты свежие	150	150	150	0,8		24	100
Вафли	35	35	35	2,59	3,5	26,67	142,1
<i>Итого за 2-й завтрак</i>				<i>3,39</i>	<i>3,5</i>	<i>50,67</i>	<i>242,1</i>
ОБЕД							
Суп гороховый с мясом	200			1,21	3,26	7,46	59,9
Картофель		80	64				
Морковь		10	8				
Лук		10	8				
Горох		10	10				
Картофельное пюре	120			2,52	3,6	12,84	91,2
Молоко		120	85				
Масло		10	10				

сливочное							
Котлета куриная	60			9,58	8,32	5,63	136,64
Куры			45				
Яйцо		1/8	4,8				
Мука (панировка)		6	6				
Масло (жарка)		3,6	3,6				
Лук		4,3	3,8				
Хлеб ржаной	50	50	50	2,35	0,35	27,9	107
Кисель из концентрата	150			1,2		2,7	117
<i>Итого за обед</i>				<i>16,86</i>	<i>15,53</i>	<i>56,63</i>	<i>511,74</i>
ПОЛДНИК							
Ряженка с сахаром	200			6,9	6,42	33,91	231,45
Ряженка		200	200				
Сахар		5	5				
Гренка				4,9	3,17	29,38	163,2
Хлеб пшеничный		40	40				
Молоко		40	40				
Яйцо		1/4	1/3				
Сахар		5	5				
Масло сливочное		5	5				
<i>Итого за полдник</i>				<i>11,8</i>	<i>9,59</i>	<i>62,29</i>	<i>394,62</i>
<i>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</i>				<i>47,11</i>	<i>49,96</i>	<i>265,75</i>	<i>1782,41</i>

2-й день

Наименование блюد и продуктов	Выход порции	Норма на одну порцию		Белки	Жиры	Углеводы	Калории
		брутто	нетто				
ЗАВТРАК							
Каша гречневая с молочной подливой	60			3,81	4,9	20,44	136,1
Крупа гречневая		30	30				
Масло сливочное		5	5				
Подлива	56	60	56	1,4	1,6	11,34	47,7
Ряженка		60	56				
Сахар		5	5				
Чай с сахаром	160					1,2	45
Чай		0,2	0,2				
Сахар		15	15				
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,32	0,52	19,42	90,8
Масло сливочное	5	5	5	0,06	7,25	0,09	74,8
Сыр	12	12	12	2,68	2,73		36,1
Вода питьевая детская (на весь день)	300						
<i>Итого за завтрак</i>				<i>9,67</i>	<i>17,27</i>	<i>40,89</i>	<i>378,22</i>
2-ой ЗАВТРАК							
Сок фруктово- ягодный	150	150	150	0,8		24	100
Конфета шоколадная	30	30	30	0,03	0,03	27,63	104,4
<i>Итого за 2-ой завтрак</i>				<i>0,83</i>	<i>0,03</i>	<i>51,63</i>	<i>204,4</i>
ОБЕД							
Суп крестьянский со сметаной	200			8,16	5,76	10,24	116,8
Картофель		80	54				
Лук		10	8				
Морковь		10	8				
Пшено		10	10				
Сметана		10	10				
Масло сливочное		5	5				

Картофельное пюре	120			2,52	3,6	12,84	91,2
Картофель		200	180				
Молоко		30	30				
Гуляш куриный	70			11,52	16,2	8,48	216,8
Лук		10	8				
Морковь		10	8				
Соус томатный		5	3				
Мука		5	3				
Огурец свежий	40	40	34	3,32	0,52	19,42	90,8
Хлеб ржаной	50	50	50	2,35	0,35	24,9	107
<i>Итого за обед</i>				<i>27,87</i>	<i>26,73</i>	<i>75,88</i>	<i>661,31</i>
ПОЛДНИК							
Чай с молоком	150	154	150	2,31	4,92	7,24	89,32
Сахар		15	15				
Молоко		50	50				
Пирожок с повидлом	60			3,57	2,2	37,92	163,8
Мука		30	30				
Яйцо		1/6	1/5				
Сахар		5	5				
Масло растительное		3	3				
Дрожжи сухие		0,25	0,25				
Молоко		10	10				
Повидло		10	10				
<i>Итого за полдник</i>				<i>5,88</i>	<i>7,12</i>	<i>45,16</i>	<i>293,12</i>
<i>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</i>				<i>50,44</i>	<i>54,65</i>	<i>249,83</i>	<i>1733,43</i>

3-й день

Наименование блюد и продуктов	Выход порции	Норма на одну порцию		Белки	Жиры	Углеводы	Калории
		брутто	нетто				
ЗАВТРАК							
Творожный пудинг с молочной подливой	150			25,8	18,34	43,03	440
Творог		141	140				
Мука		10	10				
Сахар		15	15				
Яйцо		1/10	1/8				
Масло сливочное		5	5				
Снежок	60	64	60	1,68	1,92	2,82	34,8
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,32	0,52	19,42	90,8
Масло сливочное	5	5	5	0,04	5,78	0,06	52,36
Какао на молоке	150			4,5	5,05	18,75	140
Какао		1,5	1,5				
Молоко		150	150				
Сахар		15	15				
Вода питьевая детская (на весь день)	300						
<i>Итого за завтрак</i>				<i>35,34</i>	<i>32,61</i>	<i>84,08</i>	<i>757,96</i>
2-ой ЗАВТРАК							
Фрукты свежие	120	120	120	0,9	0,2	8,1	40
<i>Итого за 2-ой завтрак</i>				<i>0,9</i>	<i>0,2</i>	<i>8,1</i>	<i>40</i>
ОБЕД							
Борщ на к/б	200			3,84	5,84	8,67	111,36
Картофель		70	50				
Морковь		10	8				
Лук		10	8				
Свекла		41	30				
Томатная паста		5	4,6				
Гречка, тефтель в соусе				24,5	7,57	37,83	281,67
Гречка		35	30				
Лук		10	8				

Морковь		10	8				
Мука		10	8				
Томатная паста		5	4,6				
Хлеб ржаной	50	50	50	2,35	0,35	24,90	107
Компот из яблок	150			0,2		19,7	77,2
Яблоко		15	14,3				
Сахар		15	15				
<i>Итого за обед</i>				<i>30,89</i>	<i>13,76</i>	<i>90,9</i>	<i>637,23</i>
ПОЛДНИК							
Кофейный напиток	200			5,6	6,4	24,1	178,9
Кофе злаковый		2	2				
Молоко		200	200				
Сахар		15	15				
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,32	0,52	19,42	90,8
Сгущенное молоко	22	20	20	0,08		13,71	52,8
<i>Итого за полдник</i>				<i>11</i>	<i>2,52</i>	<i>67,78</i>	<i>365,9</i>
<i>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</i>				<i>78,13</i>	<i>65,09</i>	<i>230,82</i>	<i>1801,09</i>

4-й день

Наименование блюد и продуктов	Выход порции	Норма на одну порцию		Белки	Жиры	Углеводы	Калории
		брутто	нетто				
ЗАВТРАК							
Макаронны отварные	90						
Макаронны		30	30				
Масло сливочное		5	5				
Рыба тушеная с овощами	60			8,23	7,4	5,76	68,6
Рыба		70	58				
Лук		10	8				
Морковь		10	8				
Чай с лимоном	200					1,35	50,85
Чай		0,27	0,27				
Сахар		15	15				
Лимон		7,2	6				
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,33	0,52	19,42	90,8
Масло сливочное	5	5	5	0,06	8,25	0,09	74,8
Вода питьевая детская (на весь день)	300						
<i>Итого за завтрак</i>				<i>12,51</i>	<i>16,4</i>	<i>26,62</i>	<i>452,08</i>
2-ой ЗАВТРАК							
Сок фруктово- ягодный	200			0,8		24	100
<i>Итого за 2-ой завтрак</i>				<i>0,8</i>		<i>24</i>	<i>100</i>
ОБЕД							
Рассольник на к/б со сметанной	200			2,02	5,3	11,4	104
Картофель		100	66				
Морковь		13	10				
Лук		13	10				
Огурцы соленные		40	38				
Томатная паста		5	5				
Крупа перловая		13	10				

Масло сливочное		5	5				
Сметана		10	10				
Плов с мясом	100			6,05	3,82	31,46	173,39
Рис		35	30				
Лук		10	8				
Морковь		10	8				
Томатная паста		5	4,6				
Помидоры свежие	40	40	34	3,32	0,52	19,42	90,8
Хлеб ржаной	50	50	50	2,35	0,35	24,9	107
Компот из свежих яблок	150			0,18		19,72	77,7
Яблоко		30	30				
Сахар		15	15				
<i>Итого за обед</i>				<i>37,4</i>	<i>31,6</i>	<i>110,1</i>	<i>773,8</i>
ПОЛДНИК							
Какао на молоке	200			4,5	5,05	181,75	140
Какао порошок		1,5	1,5				
Молоко		200	200				
Сахар		15	15				
Плюшка	50			3,99	3,17	29,38	163
Мука		36	36				
Сахар		5	5				
Молоко		15	15				
Яйцо		1/10	1/9				
Дрожжи сухие		0,12	0,11				
Масло растительное		3	3				
<i>Итого за полдник</i>				<i>8,49</i>	<i>8,22</i>	<i>48,13</i>	<i>308</i>
<i>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</i>				<i>38,4</i>	<i>56,22</i>	<i>208,75</i>	<i>1638,8</i>

5-й день

Наименование блюد и продуктов	Выход порции	Норма на одну порцию		Белки	Жиры	Углеводы	Калории
		брутто	нетто				
ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая молочная	200			8,5	12,75	33,13	274
Геркулес		35	30				
Молоко		200	200				
Сахар		5	5				
Масло сливочное		5	5				
Какао на молоке	150			4,5	5,05	18,75	140
Какао порошок		1,5	1,5				
Молоко		150	150				
Сахар		15	15				
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,32	0,52	9,24	90,8
Масло сливочное	5	5	5	0,03	4,13	0,05	37,4
Вода питьевая детская (на весь день)	300						
<i>Итого за завтрак</i>				16,32	22,45	61,17	552
2-ой ЗАВТРАК							
Фрукты свежие	120	120	120	1,6		11,6	53,28
<i>Итого за 2-ой завтрак</i>				1,6		11,6	53,28
ОБЕД							
Суп паутинка	200			7,68	26,86	29,47	239,2
Картофель		110	100				
Лук		10	8				
Морковь		10	8				
Пшено		5	4				
Яйцо		1/2	1/3				
Рисовая запеканка с фруктовой подливой	150			1,75	4,49	13,9	112,8
Рис		35	30				
Молоко		100	90				
Сахар		5	5				
Масло		5	5				

сливочное							
Яйцо		1/6	1/5				
Кисель		15	13				
Хлеб ржаной	50	50	50	2,35	0,35	24,9	107
Компот из яблок	150			0,2		19,7	77,1
Яблоко		15	14,3				
Сахар		15	15				
<i>Итого за обед</i>				<i>11,98</i>	<i>31,7</i>	<i>87,88</i>	<i>636,8</i>
ПОЛДНИК							
Чай с сахаром	200			3,5	3,9	21,5	131,5
Чай		0,5	0,5				
Сахар		15	15				
Булка с повидлом	100			14,87	18,31	41,02	378,3
Хлеб пшеничный	40	40	40				
Повидло		22	20				
<i>Итого за полдник</i>				<i>18,37</i>	<i>22,21</i>	<i>62,52</i>	<i>509,8</i>
<i>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</i>				<i>55,92</i>	<i>87,28</i>	<i>241,04</i>	<i>1992,02</i>