



Примерное 10- дневное меню для детей дошкольного возраста (от 1,5 до 3 лет)
на осенне-зимний период 2021 - 2022 года .

Но- мер	Наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг	Mg	Fe	Витамины		
										B1, мг	B2, мг	C, мг
	Завтрак											
200	Каша молочная "Дружба"	150/4	4,7	6,1	25,1	174	95,32	27,8	0,6	0,09	0,12	0,4
291	Какао с молоком	150	2,7	2	9,9	70	82,76	20,23	0,66	0,02	0,09	0,39
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	24,55	2,3	3,3	0,2	0,02	0,02	0
	Итого за прием		8,19	8,2	39,83	268,55	180,38	51,33	1,46	0,13	0,23	0,79
	Второй завтрак											
	Фрукты свежие	100	1,35	0,38	21	93,78	6,4	31,5	0,48	0,02	0,02	3
	Итого за прием		1,35	0,38	21	93,78	6,4	31,5	0,48	0,02	0,02	3
	Обед											
18	Морковь с сахаром	40	0,5	0,03	4,2	18	9,18	12,7	0,24	0,02	0,02	0,77
65	Суп-лапша домашняя	150	1,7	2,6	7,9	62	7,58	4,65	0,27	0,02	0,02	0,36
133	Плов из курицы	150	14,2	18,4	23,7	320	15,24	27,63	1,28	0,05	0,07	8,5
287	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	36	39,2	4,5	0,05	0,01	0,04	0,19
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	1,17	0,05	0,05	0
	Итого за прием		19,48	22,19	52,02	494,01	81,7	63,58	3,01	0,15	0,2	9,82
	Полдник											
250	Блинчики с яблочным фаршем	50/2	3	3,8	18,4	130	47,15	8,4	0,62	0,03	0,06	9,49
295	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,05	15,4	67	18,85	11,92	0,39	0,01	0,02	12,1
	Итого за прием		3,7	3,85	33,8	197	66	20,32	1,01	0,04	0,08	21,59
	Итого за день		32,72	34,62	146,65	1053,34	334,48	166,73	5,96	0,34	0,53	35,2

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ
ДЕТСКИЙ САД
"Радуга" с.Матраево
В.Н. Ярмухаметова
 " ____ " ____ 2021г.

Примерное 10- дневное меню для детей дошкольного возраста (от 1,5 до 3 лет)
на осенне-зимний период 2021 - 2022 года .

Но- мер	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры , г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы,мг			Витамины		
							Са	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг
	<u>Завтрак</u>											
200	Каша молочная "Дружба"	150/4	4,7	6,1	25,1	174	95,32	27,8	0,6	0,09	0,12	0,4
291	Какао с молоком	150	2,7	2	9,9	70	82,76	20,23	0,66	0,02	0,09	0,39
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	24,55	2,3	3,3	0,2	0,02	0,02	0
	Итого за прием		8,19	8,2	39,83	268,55	180,38	51,33	1,46	0,13	0,23	0,79
	<u>Второй завтрак</u>											
	Фрукты свежие	100	1,35	0,38	21	93,78	6,4	31,5	0,48	0,02	0,02	3
	Итого за прием		1,35	0,38	21	93,78	6,4	31,5	0,48	0,02	0,02	3
	<u>Обед</u>											
18	Морковь с сахаром	40	0,5	0,03	4,2	18	9,18	12,7	0,24	0,02	0,02	0,77
65	Суп-лапша домашняя	150	1,7	2,6	7,9	62	7,58	4,65	0,27	0,02	0,02	0,36
133	Плов из курицы	150	14,2	18,4	23,7	320	15,24	27,63	1,28	0,05	0,07	8,5
287	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	36	39,2	4,5	0,05	0,01	0,04	0,19
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	1,17	0,05	0,05	0
	Итого за прием		19,48	22,19	52,02	494,01	81,7	63,58	3,01	0,15	0,2	9,82
	<u>Полдник</u>											
250	Блинчики с яблочным фаршем	50/2	3	3,8	18,4	130	47,15	8,4	0,62	0,03	0,06	9,49
295	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,05	15,4	67	18,85	11,92	0,39	0,01	0,02	12,1
	Итого за прием		3,7	3,85	33,8	197	66	20,32	1,01	0,04	0,08	21,59
	Итого за день		32,72	34,62	146,65	1053,34	334,48	166,73	5,96	0,34	0,53	35,2

МЕНЮ

2 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минерал	
			всего	всего			Са	
	<u>Завтрак</u>							
77	Суп молочный с макаронными изделиями №77, сб. 2015 г.	150	3,30	3,10	11,90	89,00	81,36	
291	Какао с молоком	150	5,08	4,94	20,80	146,00	174,06	
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	24,55	2,3	
	Итого за прием		9,16	8,16	37,55	260,95	257,72	
	<u>Второй завтрак</u>							
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,86	10,5	
275	Булочка сдобная	50	3,90	4,30	28,30	159,00	13,84	
	Итого за прием		4,65	4,45	43,45	223,86	24,34	
	<u>Обед</u>							
41	Винегрет овощной	40	0,50	0,90	2,90	22,00	9,29	
55	Борщ с капустой и картофелем	150	1,00	2,90	7,00	58,00	17,7	
129	Фрикадельки из кур	50/4	7,30	9,00	4,30	127,00	22,95	
142	Картофель тушеный	100	2,20	6,10	15,10	126,00	16,16	
305	Кисель из концентрата "Валетек"	150	0,00	0,00	17,90	70,00	0	
1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	
	Итого за прием		12,98	19,26	57,22	461,01	76,6	
	<u>Полдник</u>							
227	Запеканка из творога.	120/15	21,90	15,80	27,60	341,00	216,46	
287	Чай с молоком и сахаром	150	1,10	0,80	6,20	36,00	39,2	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	122,75	11,5	
	Итого за прием		26,95	17,10	57,95	499,75	267,16	
	Итого за день		53,74	48,97	196,17	1445,57	625,82	

МЕНЮ

3 день

№	Наименование блюда	Выход , г	Белки , г	Жиры , г	Углево -ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины		
			всего	всего			Ca	Mg	Fe	B1,м г	B2,м г	C,мг
	<u>Завтрак</u>											
18 3	Каша рисовая молочная вязкая	150/4	4,30	5,80	29,80	190,00	87,51	25	0,4	0,05	0,11	0,38
29 0	Кофейный напиток на молоке	150	2,10	1,70	11,00	66,00	79,4	9,14	0,88	0,02	0,09	0,39
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	0,6	0,05	0,05	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,68	7	9,4	0,78	0,04	0,04	0
	Итого за прием		10,09	8,04	61,97	368,33	180,81	53,44	2,66	0,16	0,29	0,77
	<u>Второй завтрак</u>											
	Фрукты свежие	100	0,36	0,30	9,80	47,62	12,8	6,75	1,76	0,02	0,02	3
	Итого за прием		0,36	0,30	9,80	47,62	12,8	6,75	1,76	0,02	0,02	3
	<u>Обед</u>											
47	Икра свекольная	40	0,70	2,90	3,70	43,00	11,8	8,15	0,48	0,01	0,02	1,34
52	Щи из свежей капусты с картофелем №53, сб.2014 г.	150	1,00	3,20	5,10	56,00	19,09	11,46	0,42	0,03	0,03	7,2
10 4	Тефтели из говядины .	60/20	8,20	12,90	10,10	190,00	21,14	17,2	0,74	0,04	0,07	0,81
15 4	Рагу овощное.	150	2,40	7,30	13,40	134,00	31,95	26,9	0,95	0,07	0,06	7,21
28 7	Чай с молоком и сахаром	150	1,10	0,80	6,20	36,00	39,2	4,5	0,05	0,01	0,04	0,19
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	19,34	3,5	4,7	0,39	0,02	0,02	0
	Итого за прием		14,06	27,22	41,84	478,34	126,68	72,91	3,03	0,18	0,24	16,75

5	Салат из белокочанной капусты	40	0,90	1,80	4,10	36,00	23,53	8,21	0,3	0,01	0,02	8,66
56	Рассольник домашний .	150	1,30	3,00	8,20	66,00	14,23	14,48	0,55	0,05	0,04	6,3
13	Запеканка картофельная с мясом	200/5	17,50	21,60	26,70	379,00	31,7	46,75	2,46	0,15	0,18	3,27
8												
29	Компот из смеси сухофруктов	150	0,70	0,03	15,40	67,00	18,85	11,92	0,39	0,01	0,03	0,13
5	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,68	7	9,4	0,78	0,04	0,04	0
	Итого за прием		21,72	26,67	61,08	586,68	95,31	90,76	4,48	0,26	0,31	18,36
	<u>Полдник</u>											
27	Булочка молочная	50	4,70	1,10	26,00	135,00	29,19	8,32	0,46	0,06	0,04	0,1
7												
28	Кефир	160	4,50	0,07	5,80	42,00	177,41	20,88	0,14	0,05	0,22	0,45
1	Итого за прием		9,20	1,17	31,80	177,00	206,6	29,2	0,6	0,11	0,26	0,55
	Итого за день		43,39	38,57	162,24	1191,71	494	235,7	10,88	0,61	0,89	22,68

МЕНЮ

5 день

№	Наименование блюда	Выход , г	Белки , г	Жиры, г	Углево -ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины		
			всего	всего			Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг
	<u>Завтрак</u>											
22	Макаронник	150/3	6,10	6,00	38,40	234,00	12,88	8,94	0,94	0,07	0,04	10,09
29	Какао на молоке сгущенном	150	2,30	2,40	14,80	111,00	80,03	14,12	0,36	0,01	0,09	0,12
2	Вафли	10	0,28	0,33	7,73	34,44	1,6	1	0,15	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	0,6	0,05	0,05	0
	Итого за прием		11,05	9,03	75,42	453,09	101,41	33,96	2,05	0,13	0,18	10,21
	<u>Второй завтрак</u>											
	Фрукты свежие	100	1,35	0,38	21,00	93,78	6,4	31,5	0,48	0,02	0,02	3

	Итого за прием		1,35	0,38	21,00	93,78	6,4	31,5	0,48	0,02	0,02	3
	Обед											
46	Икра морковная	40	0,90	2,90	4,10	46,00	11,15	15,38	0,43	0,02	0,02	18,06
70	Уха с крупой	150/10	3,50	0,80	8,30	55,00	9,58	12,09	0,46	0,05	0,03	2,93
13												
1	Котлеты рубленые из птицы	50/20	7,40	8,20	8,30	139,00	14,02	10,66	0,82	0,03	0,05	0,08
21												
6	Макаронные изделия отварные .	120/4	4,30	3,40	26,70	157,00	7,44	5,85	0,59	0,05	0,02	0
29												
5	Компот из смеси сухофруктов	150	0,70	0,03	15,40	67,00	18,85	11,92	0,39	0,01	0,02	0,1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	1,17	0,05	0,05	0
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	24,55	2,3	3,3	0,2	0,02	0,02	0
	Итого за прием		19,57	15,79	77,65	546,56	73,84	73,3	4,06	0,23	0,21	21,17
	Полдник											
25												
1	Оладьи с молоком сгущенным	50/10	4,50	4,20	24,90	156,00	65,42	10,73	0,37	0,05	0,09	5,24
28												
6	Чай с сахаром	150	0,10	0,02	4,60	18,00	0,13	0	0,01	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	0,6	0,05	0,05	0
	Итого за прием		6,97	4,52	43,99	247,65	72,45	20,63	0,98	0,1	0,14	5,24
						1341,0						
	Итого за день		38,94	29,72	218,06	9	254,1	159,4	7,57	0,48	0,55	39,62

МЕНЮ

6 день

№	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г	Жиры, г	Углево- -ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины		
			всего	всего			Ca	Mg	Fe	B1,м г	B2,мг	C,мг
	Завтрак											
19												
4	Каша манная молочная жидкая	150/4	3,80	5,90	17,60	138,00	95,45	13,07	0,24	0,04	0,12	0,41
29												
0	Кофейный напиток на молоке .	150	2,10	1,70	11,00	66,00	79,4	9,14	0,08	0,02	0,09	0,39
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,68	7	9,4	0,78	0,04	0,04	0

	Итого за прием		7,22	7,84	35,28	242,68	181,85	31,61	1,1	0,1	0,25	0,8
	<u>Второй завтрак</u>											
39 9	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,86	10,5	6	2,1	0,02	0,02	3
	Итого за прием		0,75	0,15	15,15	64,86	10,5	6	2,1	0,02	0,02	3
	<u>Обед</u>											
33	Салат "Здоровье"	40	0,60	2,00	2,90	32,00	9,95	9,46	0,33	0,01	0,02	20,69
64	Суп крестьянский с крупой.	150	1,40	3,10	7,60	67,00	17,78	10,66	0,39	0,03	0,03	4,81
97	Котлеты, биточки, шницели .	50/5	7,80	10,80	8,30	163,00	20,85	15,79	0,74	0,04	0,07	0,05
14 1	Картофельное пюре	120	2,40	3,70	9,50	76,00	22,37	13,18	0,61	0,04	0,04	7,67
30 1	Напиток яблочный	150	0,00	0,00	17,60	67,00	56,51	38,53	0,81	0,04	0,04	9,36
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	0,6	0,05	0,05	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	1,17	0,05	0,05	0
	Итого за прием		16,55	20,26	70,41	536,66	144,86	111,62	4,65	0,26	0,3	42,58
	<u>Полдник</u>											
27 7	Булочка домашняя	50	3,60	5,70	27,10	175,00	7,6	4,8	0,4	0,04	0,02	0
28 7	Чай с молоком и сахаром	150	1,10	0,80	6,20	36,00	39,2	4,5	0,05	0,01	0,04	0,19
	Итого за прием		4,70	6,50	33,30	211,00	46,8	9,3	0,45	0,05	0,06	0,19
	Итого за день		29,22	34,75	154,14	1055,20	384,01	158,53	8,3	0,43	0,63	46,57

МЕНЮ

7день

№	Наименование блюда	Выход , г	Белки , г	Жиры , г	Углево- -ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины		
			всего	всего			Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг

	<u>Завтрак</u>											
19 9	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	5,60	6,00	27,40	181,00	100,6 9	27,21	1,37	0,1	0,13	0,4
28 7	Чай с молоком и сахаром.	150	1,10	0,80	6,20	36,00	39,2	4,5	0,05	0,01	0,04	0,19
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	0,6	0,05	0,05	0
	Итого за прием		9,07	7,10	48,09	290,65	146,7 9	41,61	2,02	0,16	0,22	0,59
	<u>Второй завтрак</u>											
45 8	Фрукты свежие	100	1,35	0,38	21,00	93,78	6,4	31,5	0,48	0,02	0,02	3
	Итого за прием		1,35	0,38	21,00	93,78	6,4	31,5	0,48	0,02	0,02	3
	<u>Обед</u>											
17	Свекла отварная	40	0,60	0,00	2,90	14,00	13,54	8,05	0,51	0,01	0,01	20,81
57	Суп картофельный	150	2,90	2,60	11,10	80,00	9,22	16,28	0,61	0,06	0,04	5,78
87	Рыба "Аппетитная"	180	16,50	15,40	9,00	241,00	88,11	30,9	1,08	0,1	0,13	5,59
30 4	Кисель из яблок	150	0,10	0,10	20,70	82,00	6,36	2	0,53	0,01	0	1,02
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	0,98	0,05	0,05	0
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	24,55	2,3	3,3	0,2	0,02	0,02	0
	Итого за прием		22,54	18,50	56,88	489,90	128,2 8	72,28	3,91	0,25	0,25	33,2
	<u>Полдник</u>											
22 9	Сырники из творога (1 вариант)	75/10	12,60	9,40	15,30	198,00	100,9	15,37	0,42	0,04	0,17	0,17
28 7	Чай с молоком и сахаром.	150	1,10	0,80	6,20	36,00	39,2	4,5	0,05	0,01	0,04	0,19
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	1,17	0,05	0,05	0
	Итого за прием		15,68	10,56	31,52	292,01	150,6	33,97	1,64	0,1	0,26	0,36
	Итого за день		48,64	36,54	157,49	1166,3 4	432,0 7	179,3 6	8,05	0,53	0,75	37,15

МЕНЮ

8 день

№	Наименование блюда	Выход , г	Белки , г	Жиры , г	Углево- -ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины		
			всего	всего			Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг
	<u>Завтрак</u>											
21 7	Макароны, запеченные с сыром	150/5	7,30	11,80	24,50	236,00	133,4 1	13,05	0,74	0,05	0,07	0,09
29 0	Кофейный напиток на молоке.	150	2,10	1,70	11,00	66,00	79,4	9,14	0,08	0,02	0,09	0,39
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	49,10	4,6	6,6	0,4	0,03	0,03	0
	Итого за прием		10,98	13,70	45,16	351,10	217,4 1	28,79	1,22	0,1	0,19	0,48
	<u>Второй завтрак</u>											
	Фрукты свежие	80	1,08	0,30	16,80	75,02	5,12	25,2	0,38	0,02	0,02	2,4
	Итого за прием		1,08	0,30	16,80	75,02	5,12	25,2	0,38	0,02	0,02	2,4
	<u>Обед</u>											
10	Салат из квашенной капусты	40	0,60	2,00	3,20	35,00	16,51	5,63	0,23	0,01	0,01	9,92
55	Борщ с капустой и картофелем.	150	1,00	2,90	7,00	58,00	17,7	12,21	0,58	0,02	0,03	4,76
96	Жаркое по-домашнему.	100/50	15,80	15,90	13,50	261,00	18,02	36,9	2,86	0,12	0,14	6,27
28 7	Чай с молоком и сахаром	150	1,10	0,80	6,20	36,00	39,2	4,5	0,05	0,01	0,04	0,26
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	19,34	3,5	4,7	0,39	0,02	0,02	0
	Итого за прием		19,16	21,72	33,24	409,34	94,93	63,94	4,11	0,18	0,24	21,21
	<u>Полдник</u>											
21 3	Биточки манные с вареньем.	150/15	6,30	6,50	46,30	268,00	55,68	14,93	0,84	0,06	0,09	20,7
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,86	10,5	6	2,1	0,02	0,02	3
	Итого за прием		7,05	6,65	61,45	332,86	66,18	20,93	2,94	0,08	0,11	23,7
	Итого за день		38,27	42,37	156,65	1168,3 2	383,6 4	138,86	8,65	0,38	0,56	47,79

МЕНЮ

9 день

№	Наименование блюда	Выход , г	Белки , г	Жиры , г	Углево -ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины		
			всего	всего			Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг
	<u>Завтрак</u>											
75	Суп молочный с крупой(рис,пшено,овес)	150	3,50	4,10	14,50	109,00	106,6 8	17,4	0,2	0,04	0,13	0,52
29	Какао с молоком.	150	2,70	2,00	9,90	70,00	82,76	20,23	0,66	0,02	0,09	0,39
1	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	0,6	0,05	0,05	0
	Итого за прием		8,57	6,40	38,89	252,65	196,3	47,53	1,46	0,11	0,27	0,91
	<u>Второй завтрак</u>											
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,86	10,5	6	2,1	0,02	0,02	3
	Печенье сахарное "к чаю"	30	1,95	6,90	18,30	144,00	0	0	0	0	0	5
	Итого за прием		1,30	0,56	21,98	97,12	11,47	6,78	2,17	0,02	0,02	3
	<u>Обед</u>											
19	<u>Салат из моркови</u>	40	0,40	1,80	5,80	40,00	8,28	11,4	0,22	0,01	0,02	0,69
52	Щи из свежей капусты с картофелем.	150	1,00	3,20	5,10	56,00	19,09	11,46	0,42	0,03	0,03	27,2
95	Гуляш из отварной говядины.	50/50	14,20	15,60	3,70	212,00	12,21	19,8	1,96	0,04	0,08	1,1
15	Рагу из овощей.	150	9,00	8,20	14,20	173,00	36,7	28,88	0,99	0,07	0,06	9,86
28	Чай с молоком и сахаром	150	1,10	0,80	6,20	36,00	39,2	4,5	0,05	0,01	0,04	0,19
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,68	7	9,4	0,78	0,04	0,04	0
	Итого за прием		27,02	29,84	41,68	555,68	122,5	85,44	4,42	0,2	0,14	39,04
	<u>Полдник</u>											
26	Ватрушка с творогом .	50	5,80	3,60	19,40	136,00	29,88	7,52	0,45	0,04	0,06	8,03
28	Молоко кипяченое.	150	4,10	4,20	6,40	79,00	158,4	18,27	0,13	0,04	0,18	0,78
	Итого за прием		9,90	7,80	25,80	215,00	188,3	25,79	0,58	0,08	0,24	8,81
	Итого за день		46,79	44,60	128,35	1120,4 5	518,6	165,5 4	8,63	0,41	0,67	51,76

МЕНЮ

10 день

№	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г	Жиры, г	Углево -ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины		
			всего	всего			Ca	Mg	Fe	B1,м г	B2,м г	C,мг
	<u>Завтрак</u>											
19 4	Каша манная молочная жидкая.	150/4	3,80	5,90	17,60	138,00	95,45	13,07	0,24	0,04	0,12	0,41
28 7	Чай с молоком и сахаром	150	1,10	0,80	6,20	36,00	39,2	4,5	0,05	0,01	0,04	0,19
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	24,55	2,3	3,3	0,2	0,02	0,02	0
	Итого за прием		5,69	6,80	28,63	198,55	137	20,87	0,49	0,07	0,18	0,6
	<u>Второй завтрак</u>											
45 8	Фрукты свежие	80	1,08	0,30	16,80	75,02	5,12	25,2	0,38	0,02	0,02	2,4
	Итого за прием		1,08	0,30	16,80	75,02	5,12	25,2	0,38	0,02	0,02	2,4
	<u>Обед</u>											
31	Салат "Школьный"	40	0,60	3,00	2,70	40,00	10,92	7,18	0,38	0,02	0,02	17,76
67	Свекольник	150	1,30	3,10	8,90	71,00	20,1	16,79	0,84	0,03	0,03	11,99
10 7	Тефтели из говядины с рисом	50/20	5,70	7,90	6,40	120,00	7,13	10,67	0,46	0,02	0,03	0,25
21 6	Макаронные изделия отварные	120/4	4,30	3,40	26,70	187,00	7,44	5,85	0,59	0,05	0,02	0
29 5	Компот из смеси сухофруктов.	150	0,70	0,03	15,40	67,00	18,85	11,92	0,39	0,01	0,02	0,1
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	19,34	3,5	4,7	0,39	0,02	0,02	0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	49,10	4,6	6,6	0,4	0,03	0,03	0
	Итого за прием		14,84	17,75	73,10	553,44	72,54	63,71	3,45	0,18	0,17	30,1
	<u>Полдник</u>											
27 5	Булочка сдобная	50	3,90	4,30	26,30	159,00	13,84	5,95	0,5	0,05	0,04	0,02
28 7	Чай с молоком и сахаром	150	1,10	0,80	6,20	36,00	39,2	4,5	0,05	0,01	0,04	0,19

	Итого за прием		5,00	5,10	32,50	195,00	53,04	10,45	0,55	0,06	0,08	0,21
	Итого за день		26,61	29,95	151,03	1022,01	267,7	120,23	4,87	0,33	0,45	33,31