

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад «Сказка»
_____ Л.Г.Григорова
«_____» _____ 2022 г.

Примерное меню
МБДОУ «Детский сад «Сказка»

г. Горняк

Возрастная категория: 1,5-3/ 3-7

Неделя: _____

День: _____

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг		Номер рецептуры
		Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	Сад	ясли	сад					
<u>Завтрак</u>												
Каша ячневая молочная жидкая	150/200	5,46	7,28	4,86	6,48	26,53	35,38	171,66	228,88	1,24	1,66	232
Чай с сахаром	150/200	0,15	0,2	0,07	0,1	6,98	9,3	28,5	38,0	0	0	457
Батон	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5	0	0	576
Масло сливочное (порц.)	5	0,02	0,02	0,63	0,63	-	-	10,2	10,2	0	0	79
Итого за завтрак		7,88	9,75	6,43	8,08	48,93	60,10	289,86	356,58	1,24	1,66	
<u>Обед</u>												
Свекольник	150/200	1,40	1,86	2,84	3,78	6,20	8,26	55,95	74,6	4,74	6,32	98
Сметана 15%	7	0,18	0,18	1,05	1,05	0,25	0,25	11,2	11,2	-	-	-
Плов из говядины	150/200	12,24	16,32	13,68	18,24	25,98	34,64	276,0	367,0	0,66	0,88	330
Компот из смеси сухофруктов	150/200	0,45	0,6	0,07	0,1	15,08	20,1	63,0	84,0	0,15	0,2	495
Хлеб пшеничный	50/60	4,05	4,86	0,50	0,60	24,04	29,28	118,50	142,2	0	0	573
Итого за обед		18,32	23,82	18,14	23,77	71,55	92,53	524,65	680,0	5,55	7,4	
<u>Уплотненный полдник</u>												
Булочка домашняя	50	3,5	3,5	5,58	5,58	23,17	23,17	157,5	157,5	0	0	542
Пюре из гороха с маслом	150/180	16,10	19,32	3,66	4,39	29,05	34,86	213,66	256,39	0	0	389
Чай с сахаром	150/200	0,15	0,2	0,07	0,1	6,98	9,3	28,5	38,0	0	0	457
Хлеб пшеничный	20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,4	47,4	0	0	573
Итого за полдник												
Итого за весь день		47,57	58,21	34,08	42,12	189,44	229,72	1261,57	1535,87	6,79	9,06	

Возрастная категория: 1,5-3/ 3-7

Неделя: _____

День: _____

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг		Номер рецептуры
		Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	Сад	ясли	сад					
<u>Завтрак</u>												
Плов вегетарианский с сухофруктами	150/180	4,28	5,13	3,3	3,96	53,02	63,63	259,5	311,4	0,22	0,27	240
Чай с сахаром	150/200	0,15	0,2	0,07	0,1	6,98	9,3	28,5	38,0	0	0	457
Хлеб пшеничный	30	1,62	1,62	0,2	0,2	9,76	9,76	47,4	47,4	0	0	573
Итого за завтрак		6,05	6,95	3,57	4,26	69,76	82,69	335,40	396,80	0,22	0,27	
<u>Обед</u>												
Рассольник ленинградский	150/200	1,58	2,1	3,06	4,08	7,95	10,6	65,7	87,6	4,26	5,68	100
Сметана 15%	7	0,18	0,18	1,05	1,05	0,25	0,25	11,2	11,2	-	-	-
Котлеты из птицы	60	12,0	12,0	10,8	10,8	6,42	6,42	170,57	170,57	0,51	0,51	372
Макаронные изделия отварные	100	3,7	3,7	3,3	3,3	19,7	19,7	123,0	123,0	0	0	256
Соус красный основной	30	0,6	0,6	0,78	0,78	1,85	1,85	16,89	16,89	0,80	0,80	422
Кисель из плодово-ягодного концентрата	150/200	0	0	0	0	11,25	15,0	45,0	60,0	0	0	484
Хлеб пшеничный	50/60	4,05	4,86	0,50	0,60	24,04	29,28	118,50	142,2	0	0	573
Итого за обед		22,11	23,44	19,49	20,61	71,46	83,10	550,86	611,46	5,57	6,99	
<u>Уплотненный полдник</u>												
Печенье	20/30	1,5	2,25	1,96	2,94	14,88	22,32	83,0	124,5	0	0	582
Каша пшённая молочная жидкая	150/200	5,46	7,28	5,44	7,26	26,1	34,85	175,32	233,76	0,95	1,27	235
Чай с сахаром	150/200	0,15	0,2	0,07	0,1	6,98	9,3	28,5	38,0	0	0	457
Хлеб пшеничный	20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,4	47,4	0	0	573
Итого за полдник		8,73	11,35	7,67	10,50	57,76	76,23	334,22	443,66	0,95	1,27	
Итого за день		36,89	41,74	30,73	35,37	198,94	242,02	1220,48	1451,92	6,74	8,53	

Возрастная категория: 1,5-3/ 3-7 Неделя: _____ День: _____

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг		Номер рецептуры
		Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	Сад	ясли	сад					
<u>Завтрак</u>												
Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	4,32	5,76	4,86	6,48	14,78	19,7	120,15	160,2	0,67	0,90	139
Кофейный напиток	150/200	1,05	1,4	0,90	1,2	8,55	11,4	47,20	63,0	0,22	0,3	464
Хлеб пшеничный	20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,4	47,4	0	0	573
Итого за завтрак		6,99	8,78	5,96	7,88	33,09	40,86	214,75	270,60	0,89	1,2	
<u>Обед</u>												
Суп картофельный с рисом	150/200	1,67	2,22	2,12	2,82	5,88	7,84	49,2	65,60	3,3	4,4	114
Рагу из птицы	150/200	15,75	21,0	14,25	19	11,93	15,9	239,25	319,0	6,22	8,3	376
Компот из смеси сухофруктов	150/200	0,45	0,6	0,07	0,1	15,08	20,1	63,0	84,0	0,15	0,2	495
Хлеб пшеничный	40/50	3,24	4,05	0,4	0,5	19,52	24,40	94,80	118,5	-	-	573
Итого за обед		21,11	27,87	16,84	22,42	52,41	68,24	446,25	587,10	9,67	12,5	
<u>Уплотненный полдник</u>												
Пряник	30	1,77	1,77	1,41	1,41	22,5	22,5	109,8	109,8	0	0	581
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,51	8,51	6,36	6,36	37,70	37,70	242,16	242,16	0	0	202
Молоко кипяченое	180	5,22	5,22	4,77	4,77	8,19	8,19	96,3	96,3	1,26	1,26	469
Хлеб пшеничный	20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,4	47,4	0	0	573
Итого за полдник		17,12	17,12	12,74	12,74	78,15	78,15	495,66	495,66	1,26	1,26	
Итого за день		45,22	53,77	35,54	43,04	163,65	187,25	1156,66	1353,36	11,82	14,96	

Возрастная категория: 1,5-3/ 3-7 Неделя: _____ День: _____

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг		Номер рецептуры
		Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	Сад	ясли	сад					
<u>Завтрак</u>												
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	150/200	5,24	6,99	6,20	8,27	21,32	28,43	162,15	216,20	1,11	1,48	234
Кофейный напиток	150/200	1,05	1,4	0,90	1,2	8,55	11,4	47,20	63,0	0,22	0,3	464
Батон	20/30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,28	15,42	53,0	79,5	0	0	576
Масло сливочное (порц.)	5	0,02	0,02	0,63	0,63	-	-	10,2	10,2	0	0	79
Итого за завтрак		7,81	10,66	8,31	10,97	40,15	55,25	272,55	368,5	1,33	1,78	
<u>Обед</u>												
Суп гороховый	150/200	4,44	5,92	1,97	2,62	9,47	12,62	73,35	97,80	0,30	0,40	127
Суфле из птицы с рисом	80/120	8,7	13,05	6,5	9,75	6,1	9,15	118,0	177,0	0	0	369
Соус томатный с овощами	30	0,37	0,37	2,20	2,20	1,42	1,42	26,91	26,91	0,51	0,51	420
Чай каркаде	150/200	0	0	-	0,01	10,5	14,0	42,0	56,0	0,07	0,1	461
Хлеб пшеничный	50/60	4,05	4,86	0,50	0,60	24,04	29,28	118,50	142,2	0	0	573
Итого за обед		17,56	24,20	11,17	15,18	51,53	66,47	378,76	499,91	0,88	1,01	
<u>Уплотненный полдник</u>												
Полоска песочная	40	2,33	2,33	8,55	8,55	23,12	23,12	178,40	178,4	0,02	0,02	
Рагу из овощей	150/200	2,85	3,8	6,45	8,6	14,03	18,7	127,50	170,0	9,0	12,0	177
Чай с сахаром	150/200	0,15	0,2	0,07	0,1	6,98	9,3	28,5	38,0	0	0	457
Хлеб пшеничный	20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,4	47,4	0	0	573
Итого за полдник		6,95	7,95	15,27	17,45	53,89	60,88	381	433,80	9,02	12,02	
Итого за день		32,32	42,81	34,75	43,60	145,57	182,60	1033,11	1302,21	11,23	14,81	

Возрастная категория: 1,5-3/ 3-7 Неделя: _____ День: _____

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг		Номер рецептуры
		Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	Сад	ясли	сад					
<u>Завтрак</u>												
Каша манная молочная жидкая	150/200	4,55	6,07	4,83	6,44	22,86	30,48	152,93	203,90	1	1,35	230
Кофейный напиток	150/200	1,05	1,4	0,90	1,2	8,55	11,4	47,20	63,0	0,22	0,3	464
Хлеб пшеничный	20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,4	47,4	0	0	573
Итого за завтрак		7,22	9,09	5,93	7,84	41,17	51,64	247,53	314,3	1,22	1,65	
<u>Обед</u>												
Суп картофельный с клецками	150/200	1,59	2,12	2,1	2,8	5,67	7,56	48	64	2,36	3,14	115
Бигус	150/200	13,5	18,0	9,98	13,3	3,9	5,2	159,75	213,0	11,62	15,5	329
Сок	150/180	0,75	0,9	0,15	0,18	15,15	18,18	69	82,8	3	3,6	
Хлеб пшеничный	50/60	4,05	4,86	0,50	0,60	24,04	29,28	118,50	142,2	0	0	573
Итого за обед		19,85	28,88	18,66	16,88	48,76	60,22	395,25	502,0	16,98	22,24	
<u>Уплотненный полдник</u>												
Кукурузные палочки	20	1,6	1,6	2,26	2,26	15,04	15,04	82,2	82,2	-	-	-
Рагу из овощей	150/200	2,85	3,8	6,45	8,6	14,03	18,7	127,50	170,0	9,0	12,0	177
Суп вегетарианский картофельный с рисом	150/200	1,67	2,22	2,12	2,82	5,88	7,84	49,2	65,60	3,3	4,4	114
Какао с молоком	150/200	2,48	3,3	2,18	2,9	10,35	13,8	70,50	94	0,53	0,7	462
Хлеб пшеничный	20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,4	47,4	0	0	573
Итого за полдник		7,37	8,74	6,76	8,18	41,03	46,44	249,30	289,20	3,83	5,1	
Итого за день		34,44	43,71	31,35	32,9	130,96	158,30	892,08	1105,50	22,03	28,99	

Возрастная категория: 1,5-3/ 3-7 Неделя: _____ День: _____

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг		Номер рецептуры
		Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	Сад	ясли	сад					
<u>Завтрак</u>												
Каша рисовая молочная жидкая	150/200	3,78	5,03	4,77	6,36	23,55	31,40	152,20	202,93	0,98	1,31	236
Кофейный напиток	150/200	1,05	1,4	0,90	1,2	8,55	11,4	47,20	63,0	0,22	0,3	464
Хлеб пшеничный	20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,4	47,4	0	0	573
Сыр (порц.)	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	35,8	35,8	0,07	0,07	75
Итого за завтрак		8,77	10,37	8,82	10,7	41,86	52,56	282,6	349,13	1,27	1,68	
<u>Обед</u>												
Суп картофельный с хлопьями «Геркулес»	150/200	1,67	2,22	2,12	2,82	5,88	7,84	49,2	65,60	3,3	4,4	114
Тефтели из говядины с рисом «Ёжики»	60	6,3	6,3	4,88	4,88	7,28	7,28	98,25	98,25	0	0	350
Свёкла тушёная	120	2,1	2,1	5,82	5,82	12,48	12,48	110,4	110,4	0,84	0,84	170
Компот из смеси сухофруктов	150/200	0,45	0,6	0,07	0,1	15,08	20,1	63,0	84,0	0,15	0,2	495
Хлеб пшеничный	50/60	4,05	4,86	0,50	0,60	24,04	29,28	118,50	142,2	0	0	573
Итого за обед		14,57	16,08	13,39	14,22	64,76	76,98	439,35	500,45	4,25	5,44	
<u>Уплотненный полдник</u>												
Кекс «Детский»	38	2,3	2,3	7,05	7,05	12,9	12,9	124,0	124,0	0	0	549
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,51	8,51	6,36	6,36	37,70	37,70	242,16	242,16	0	0	202
Молоко кипяченое	180	5,22	5,22	4,77	4,77	8,19	8,19	96,3	96,3	1,26	1,26	469
Хлеб пшеничный	10	0,81	0,81	0,1	0,1	4,88	4,88	23,70	23,70	0	0	573
Итого за полдник		16,84	16,84	18,28	18,28	63,67	63,67	486,16	486,16	1,26	1,26	
Итого за день		40,18	43,29	40,49	43,21	170,29	193,21	1208,11	1335,74	6,82	8,38	

Возрастная категория: 1,5-3/ 3-7 Неделя: _____ День: _____

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг		Номер рецептуры
		Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	Сад	ясли	сад					
<u>Завтрак</u>												
Каша «Дружба» жидкая	150/200	3,80	5,07	4,83	6,44	20,20	26,93	139,46	185,95	0,97	1,29	229
Кофейный напиток	150/200	1,05	1,4	0,90	1,2	8,55	11,4	47,20	63,0	0,22	0,3	464
Хлеб пшеничный	20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,4	47,4	0	0	573
Сыр (порц.)	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	35,8	35,8	0,07	0,07	75
Итого за завтрак		8,79	10,41	8,88	10,79	38,51	48,09	269,86	332,15	1,26	1,66	
<u>Обед</u>												
Борщ с капустой и картофелем	150/200	1,11	1,48	2,66	3,54	4,17	5,56	45	60	4,8	6,4	95
Сметана 15%	7	0,18	0,18	1,05	1,05	0,25	0,25	11,2	11,2	-	-	-
Котлета рыбная	70	9	9	1,1	1,1	7	7	74	74	0	0	307
Пюре картофельное	100	2,7	2,7	4	4	5,8	5,8	70	70	2,4	2,4	377
Соус красный основной	30	0,6	0,6	0,78	0,78	1,85	1,85	16,89	16,89	0,80	0,80	422
Сок	150/180	0,75	0,9	0,15	0,18	15,15	18,18	69	82,8	3	3,6	
Хлеб пшеничный	50/60	4,05	4,86	0,50	0,60	24,04	29,28	118,50	142,2	0	0	573
Итого за обед		18,39	19,72	10,24	11,25	58,26	67,92	404,59	457,09	11	13,2	
<u>Уплотненный полдник</u>												
Вафли	30	1,17	1,17	9,18	9,18	18,75	18,75	162,3	162,3	0	0	580
Суп с макарон. изделиями и картоф.	150	8,51	8,51	6,36	6,36	37,70	37,70	242,16	242,16	0	0	202
Чай с сахаром	150/200	0,15	0,2	0,07	0,1	6,98	9,3	28,5	38,0	0	0	457
Хлеб пшеничный	20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,4	47,4	0	0	573
Итого за полдник		4,68	5,31	11,94	12,8	42,81	47,57	296,85	325,9	2,28	3,04	
Итого за день		31,86	35,86	31,06	34,84	139,58	163,58	976,30	1115,14	14,54	17,90	

Возрастная категория: 1,5-3/ 3-7 Неделя: _____ День: _____

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг		Номер рецептуры
		Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	Сад	ясли	сад					
<u>Завтрак</u>												
Омлет натуральный	130	11,2	11,2	17	17	2,8	2,8	208	208	0,4	0,4	268
Чай с сахаром	150/200	0,15	0,2	0,07	0,1	6,98	9,3	28,5	38,0	0	0	457
Хлеб пшеничный	20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,4	47,4	0	0	573
Итого за завтрак		12,97	13,02	17,27	17,3	19,54	21,86	283,9	293,4	0,4	0,4	
<u>Обед</u>												
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	150/200	1,56	2,08	1,98	2,64	4,62	6,16	42,45	56,60	3,15	4,2	113
Рагу из птицы	150/200	15,75	21,0	14,25	19	11,93	15,9	239,25	319,0	6,22	8,3	376
Кисель из плодово-ягодного концентрата	150/200	0	0	0	0	11,25	15,0	45,0	60,0	0	0	484
Хлеб пшеничный	50/60	4,05	4,86	0,50	0,60	24,04	29,28	118,50	142,2	0	0	573
Итого за обед		21,36	27,94	16,73	22,24	51,84	66,34	445,20	577,80	9,37	12,5	
<u>Уплотненный полдник</u>												
Печенье		1,5	2,25	1,96	2,94	14,88	22,32	83,0	124,5	0	0	582
Каша кукурузная молочная жидкая	150/200	4,45	5,93	4,83	6,44	27,15	36,20	169,9	226,54	0	0	233
Чай с сахаром	150/200	0,15	0,2	0,07	0,1	6,98	9,3	28,5	38,0	0	0	457
Хлеб пшеничный	20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,4	47,4	0	0	573
Итого за полдник		7,72	10	7,06	9,68	58,77	77,58	328,80	436,44	0	0	
Итого за день		42,05	50,96	41,06	49,22	130,15	165,78	1057,90	1307,64	9,77	12,9	

Возрастная категория: 1,5-3/ 3-7 Неделя: _____ День: _____

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг		Номер рецептуры
		Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	Сад	ясли	сад					
<u>Завтрак</u>												
Каша пшеничная молочная жидкая	150/200	5,46	7,28	4,86	6,48	26,53	35,38	171,66	228,88	1,24	1,66	232
Кофейный напиток	150/200	1,05	1,4	0,90	1,2	8,55	11,4	47,20	63,0	0,22	0,3	464
Хлеб пшеничный	20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,4	47,4	0	0	573
Масло сливочное (порц.)	5	0,02	0,02	0,63	0,63	-	-	10,2	10,2	0	0	79
Итого за завтрак		8,15	10,32	6,59	8,51	44,84	56,54	276,46	349,48	1,46	1,96	
<u>Обед</u>												
Свекольник	150/200	1,40	1,86	2,84	3,78	6,20	8,26	55,95	74,6	4,74	6,32	98
Сметана 15%	7	0,18	0,18	1,05	1,05	0,25	0,25	11,2	11,2	-	-	-
Зразы из говядины с рисом	100	13,9	13,9	10,4	10,4	14,5	14,5	207	207	0	0	336
Соус красный основной	30	0,6	0,6	0,78	0,78	1,85	1,85	16,89	16,89	0,80	0,80	422
Напиток из шиповника	150/200	0,5	0,67	0,2	0,27	13,73	18,3	58,5	78	60	80	496
Хлеб пшеничный	50/60	4,05	4,86	0,50	0,60	24,04	29,28	118,50	142,2	0	0	573
Итого за обед		20,63	22,07	15,77	16,88	60,57	72,44	468,04	529,89	65,54	87,12	
<u>Уплотненный полдник</u>												
Печенье	20/30	1,5	2,25	1,96	2,94	14,88	22,32	83,0	124,5	0	0	582
Макаронные изделия отварные	150/200	5,55	7,4	4,95	6,6	29,55	39,4	184,5	246	-	-	256
Чай с сахаром	150/200	0,15	0,2	0,07	0,1	6,98	9,3	28,5	38,0	0	0	457
Хлеб пшеничный	20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,4	47,4	0	0	573
Итого за полдник		8,82	11,47	7,18	9,84	61,17	80,78	343,40	455,90	0	0	
Итого за день		37,60	43,86	29,54	35,23	166,58	209,76	1087,90	1335,27	67	89,08	

Возрастная категория: 1,5-3/ 3-7 Неделя: _____ День: _____

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг		Номер рецептуры
		Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	Сад	ясли	сад					
<u>Завтрак</u>												
Суп картофельный с бобовыми (зел.горош.)	150/200	1,56	2,08	1,98	2,64	4,62	6,16	42,45	56,60	3,15	4,2	113
Кофейный напиток	150/200	1,05	1,4	0,90	1,2	8,55	11,4	47,20	63,0	0,22	0,3	464
Хлеб пшеничный	20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,4	47,4	0	0	573
Сыр (порц.)	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	35,8	35,8	0,07	0,07	75
Итого за завтрак		6,55	7,42	6,03	6,99	22,93	27,32	172,85	202,8	3,44	4,57	
<u>Обед</u>												
Суп-лапша домашняя	150/200	1,5	2	2,31	3,08	6,68	8,9	53,55	71,40	0,30	0,40	150/534
Птица в соусе с томатом	70	6,65	6,65	7,75	7,75	1,55	1,55	102,5	102,5	0,25	0,25	367
Каша перловая рассыпчатая	120	4,28	5,71	4,69	6,25	29,99	39,99	179,13	239,04	0	0	207
Компот из смеси сухофруктов	150/200	0,45	0,6	0,07	0,1	15,08	20,1	63,0	84,0	0,15	0,2	495
Хлеб пшеничный	50/60	4,05	4,86	0,50	0,60	24,04	29,28	118,50	142,2	0	0	573
Итого за обед		16,93	19,82	15,32	17,78	77,34	99,82	516,68	639,14	0,7	0,85	
<u>Уплотненный полдник</u>												
Бутерброд с повидлом	40	1,6	1,6	3,8	3,8	20,2	20,2	121,0	121,0	0,1	0,1	73
Каша манная молочная жидкая	150/200	4,55	6,07	4,83	6,44	22,86	30,48	152,93	203,90	1	1,35	230
Чай с сахаром	150/200	0,15	0,2	0,07	0,1	6,98	9,3	28,5	38,0	0	0	457
Итого за полдник		6,3	7,87	8,7	10,34	50,04	59,98	302,43	362,90	1,1	1,45	
Итого за день		29,78	35,11	30,05	35,11	150,31	187,12	991,96	1204,84	5,24	6,87	