

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение «Детский сад №8
г.Соль-Илецка» Оренбургской области

Утверждаю

Заведующий МДОАУ №8

_____ Шайхнурова Н.И

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МДОАУ № 8

ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 1,5-3 ЛЕТ.

	День: понедельник Неделя: первая Возрастная категория: 1-3 года										
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг		
			белк и	жиры	углевод ы		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
	Завтрак										
104	Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,4	25,87	224,9	5	0,7	0,09	0,2	0,9
2	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2
3	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33	1,2	0,01	0	0	0
15	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	8	0,7	0,06	0,02	0
	Всего, ккал за завтрак					429,5					
	2-й завтрак										
4	Сок фруктовый или овощной	100	0,9	0	18,18	76	3,6	0,02	0,02	12,6	2,52
	Всего, ккал за завтрак					76					
	Обед										
27	Салат из свеклы с изюмом	45	0,66	3,1	6,9	58	17,4	0,91	0,01	0,02	5,6
6	Борщ с фасолью со сметаной	200	3,1	1,7	5,4	65	59,1	0,88	0,06	0,67	9,98
34	Тефтели из рыбы	70	8,1	3,1	5,6	81,8	31,4	0,46	0,05	0,05	0,59
24,24а	Макаронные изделия отварные с маслом	105	3,66	2,81	17,58	110,3	3,2	0,73	0,04	0,02	0
31	Кисель из яблок сушеных	150	0,17	-	26,5	106,6	9	0,51	0	0	0,1
15а	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	40	2,6	0,5	13	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
	Всего, ккал за обед					489,3					
	Полдник										
77	Печенье (Пряник)	25	1,3	1,5	14,4	76,3	2,3	0,2	0,01	0	0

33	Молоко кипяченое	150	5,5	4,9	9,1	102	227,5	0,19	0,07	0,3	2,5
266	Каша «Дружба» молочная	130	2,56	5,84	16,28	106,38	86,957	0,39	0,052	0,104	0,403
36	Чай с сахаром	150	0,15	0	10,5	42	9	0,6	0	0	0
55	Фрукты	90	0,4	0,4	9,8	44	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
15	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	8	0,7	0,06	0,02	0
	Всего, ккал за ужин					409,28					
	Всего, за день		57,5	40,4	186,5	1414,08	674,9	12,6	1	0,88	49,8
№ рец.	День: вторник Неделя: первая Возрастная категория: 1-3 года	Масса порции(г)									
	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг				
	белк и		жиры		углевод ы	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	
272	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	140	3,36	4,93	20,76	111,3	114,4	0,882	0,11 ₂	0,14	0,49
17	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98
15	Хлеб пшеничный	25	2,76	0,35	16,9	82,6	8	0,7	0,06	0,02	0
3	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33	1,2	0,01	0	0	0
	Всего, ккал за завтрак					296,9					
	2-й завтрак										
4	Сок фруктовый или овощной	100	0,9	0	18,18	76	3,6	0,02	0,02	12,6	2,52
	Всего, ккал за завтрак					76					
	Обед										
18	Винегрет с растительным маслом	40	0,64	2,1	3,4	36,6	10,7	0,36	0,02	0,02	4,4
19	Рассольник со сметаной	180	3,4	1,9	12,2	94,7	42,6	0,88	0,1	0,08	7,3

7	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	60	9,2	7	1,9	103,2	13,3	1,24	0,02	0,06	0,25
243	Гречка отварная	110	4,42	4,72	28,97	175,39	14,916	3,41	0,22	0,11	0
9	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов)	150	0,78	-	20,22	80,6	30,8	0,51	0,015	0,03	0,6
15a	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
	Всего, ккал за обед					558,09					
	Полдник										
2	Бутерброд с повидлом	50	1,6	3,04	10,44	80,00	1,32	0,015	0,00	0,005	0,00
11	Кисломолочный продукт - снежок	150	5,22	4,5	7,2	95,40	1,26	0,07	0,31	216,0	0,18
	Всего, ккал за полдник					244					
	Ужин										
16	Сырники творожные	120	4	6,6	13,6	129,8	114,5	0,54	0,06	0,12	0,54
45	Соус молочный сладкий	20	0,8	0,7	1,6	23,5	25,9	0,05	0	0,03	0,07
9	Компот из сухофруктов	150	0,78	-	20,22	80,6	30,8	0,51	0,015	0,03	0,6
55	Фрукты	90	0,4	0,4	9,8	44	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
15	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	8	0,7	0,06	0,02	0
	Всего, ккал за ужин					378,3					
	Всего, за день		57,3	49,4	193,4	1567,9	761,3	13,4	0,73	0,97	31,3
	День: среда Неделя: первая Возрастная категория: 1-3 года										
№ рец.	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн.	Минеральные		Витамины		

	наименование блюда	порции(г)				(ккал)	в-ва, мг		мг		
			белк и	жиры	углевод ы		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1	Завтрак Каша рисовая вязкая с сахаром	125	1,84	0,27	23,3	103,2	2,82	0,28	0,02	0	0
2	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2
15	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	8	0,7	0,06	0,02	0
3	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33	1,2	0,01	0	0	0
47	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	88	0,1	0	0,03	0,07
	Всего, ккал за завтрак					343,8					
	2-й завтрак										
4	Сок фруктовый или овощной	100	0,9	0	18,18	76	3,6	0,02	0,02	12,6	2,52
	Всего, ккал за завтрак					76					
	Обед										
5	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	45	0,74	3,2	2,21	40,9	20,9	0,26	0,01	0,02	11,6
29	Суп «Снежок»	180	0,53	7,35	13,98	167,21	31,22	0,72	0,17	0,24	10,11
346	Рыба запеченная с картофелем по русски	150	8,27	3,13	13,3	132,37	26,46	0,975	0,135	0,105	15,15
52	Кисель из плодов или ягод свежих	150	0,1	0	20,6	83,1	10,5	0,1	0	0	1,4
15а	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,6	0,5	13	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
	Всего, ккал на обед					491,28					
	Полдник										
22	Ватрушка с творогом	60	6,76	6,1	19,82	168	47,5	0,64	0,06	0,11	0,04
33	Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	102	227,5	0,19	0,07	0,3	2,5
	Всего, ккал за полдник					182					
	Ужин										
72	Каша ячневая вязкая с сахаром и маслом	160	3,3	4,06	26,13	154	28,2	0,62	0,06	0,03	0

36	Чай с сахаром	150	0,15	0	10,5	42	9	0,6	0	0	0
55	Фрукты	90	0,4	0,4	9,8	44	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
15	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	8	0,7	0,06	0,02	0
	Всего, ккал за ужин					278,6					
	Всего, за день		49,9	45,5	198,2	1385,68	648,5	14,2	0,79	0,98	54,4

	День: четверг Неделя: первая Возрастная категория: 1-3 года										
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
	Завтрак										
37	Каша гречневая молочная жидкая	150	4,2	6,2	15	133,4	110,7	0,9	0,06	0,13	0,54
17	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98
15	Хлеб пшеничный	25	2,76	0,35	16,9	82,6	8	0,7	0,06	0,02	0
3	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33	1,2	0,01	0	0	0
	Всего, ккал за завтрак					319					
	2-й завтрак										
4	Сок фруктовый или овощной	100	0,9	0	18,18	76	3,6	0,02	0,02	12,6	2,52
	Всего, ккал за завтрак					76					
	Обед										
39	Салат «Студенческий»	45	1,050	3,630	1,90	61,36	11,478	0,771	0,063	0,042	2,538
29	Суп картофельный с клецками	180	6,53	7,36	13,98	167,21	31,22	0,72	0,17	0,24	10,11
371	Гуляш из говядины с тушеной капустой	150	10,07	15,49	8,06	259,72	81,0	3,706	0,15	0,3	97,68
42	Компот из сухофруктов	150	0,12	0,12	17,9	73,2	10,9	0,7	0	0	1,3

15a	Хлеб ржаной (или ржано-пшеничный)	40	2,6	0,5	13	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
	Всего, ккал за обед					629,09					
	Полдник										
43	Пирожок печеный с капустой(морковью, свеклой)	60	4,1	5,9	17,7	149,5	28,1	0,51	0,04	0,06	0,8
11	Кисломолочный продукт - снежок	150	5,22	4,5	7,2	95,40	1,26	0,07	0,31	216,0	0,18
	Всего, ккал за полдник					225,5					
	Ужин										
72	Каша пшённая вязкая с сахаром и маслом	160	3,3	4,06	26,13	154	28,2	0,62	0,06	0,03	0
52	Кисель из плодов или ягод свежих	150	0,1	0	20,6	83,1	10,5	0,1	0	0	1,7
55	Фрукты	90	0,4	0,4	9,8	44	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
15	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	8	0,7	0,06	0,02	0
	Всего, ккал за ужин					320,2					
	Всего, за день		63,7	47,2	185,5	1593,79	788,6	14,5	0,7	1,85	44,3
	День: пятница Неделя: первая Возрастная категория: 1-3 года										
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
	Завтрак										
46	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,9	14,1	108,9	121,2	0,38	0,06	0,15	0,68

2	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2
15	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	8	0,7	0,06	0,02	0
47	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	88	0,1	0	0,03	0,07
	Всего, ккал за завтрак					316,5					
	2-й завтрак										
4	Сок фруктовый или овощной	100	0,9	0	18,18	76	3,6	0,02	0,02	12,6	2,52
	Всего, ккал за завтрак					76					
	Обед										
48	Салат из моркови с изюмом с растительным маслом ¹	45	0,57	3,2	8,8	65,3	22,9	0,43	0,03	0,03	2,5
49	Суп гороховый	180	5,7	0,48	16,1	101,9	47,8	2,1	0,2	0,06	4,3
50	Голубцы ленивые	150	13,3	8,5	18,8	205	56,5	1,5	0,08	0,15	18,8
51	Соус сметанный	15	0,25	0,72	0,44	11,5	4,9	0,02	0	0	0,01
52	Кисель из плодов или ягод свежих	150	0,1	0	20,6	83,1	10,5	0,1	0	0	1,4
15a	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
	Всего за обед					534,4					
	Полдник										
53	Вафли(баранки)	40	0,6	4,6	9,4	81,4	1,1	0,08	0	0	0
33	Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	102	227,5	0,19	0,07	0,3	2,5
	Всего, ккал за полдник					183,4					
	Ужин										
44	Макароны отварные с маслом	135	4,69	8,69	29,5	213,09	7,6	0,63	0,07	0,012	0
36	Чай с сахаром	150	0,15	0	10,5	42	9	0,6	0	0	0
55	Фрукты	90	0,4	0,4	9,8	44	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
15	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	8	0,7	0,06	0,02	0
	Всего, ккал за ужин					337,69					
	Всего, за день		53	40,3	193,7	1461,99	762,6	11,3	0,78	1	46,1

№ реп.	День: понедельник Неделя: вторая неделя Возрастная категория: 1-3 года	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг		
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
	Завтрак										
26	Омлет с морковью	65	4,56	9,44	2,26	112	40,3	0,96	0,04	0,18	0,78
17	Кофейный напиток с молоком										
15	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	8	0,7	0,06	0,02	0
3	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33	1,2	0,01	0	0	0
	Всего, ккал за завтрак					436,6					
	2-й завтрак										
4	Сок фруктовый или овощной	100	0,9	0	18,18	76	3,6	0,02	0,02	12,6	2,52
	Всего, ккал за завтрак					76					
	Обед										
58	Салат из картофеля с зеленым горошком	45	0,89	2,36	4,4	42,4	11,9	0,37	0,04	0,03	7
59	Борщ с картофелем	180	1,2	3,84	10,2	81,4	29,3	1	0,06	0,04	7
60	Плов	160	16,59	5,81	26,76	226	15,5	1,33	0,06	0,06	0,41
42	Компот из сухофруктов	150	0,12	0,12	17,9	73,2	10,9	0,7	0	0	1,3
15a	Хлеб ржаной (или ржано-пшеничный)	40	2,6	0,5	13	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
	Всего, ккал за обед					497					
	Полдник										
61	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	9,7	0,64	0,06	0,05	0
33	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	189,6	0,16	0,06	0,24	2,05
	Всего, ккал за полдник					270					

	Ужин										
1	Каша пшеничная вязкая с сахаром	125	1,84	0,27	23,3	103,2	2,82	0,28	0,02	0	0
36	Чай с сахаром	150	0,15	0	10,5	42	9	0,6	0	0	0
15	Хлеб пшеничный	25	2,76	0,35	16,9	82,6	8	0,7	0,06	0,02	0
55	Фрукты	90	0,4	0,4	9,8	44	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
	Всего, ккал за ужин					271,8					
	Всего, за день		58,7	43	217,6	1551,7	717,6	13,6	0,8	1,07	32

№ рец.	День: вторник Неделя: вторая Возрастная категория: 1-3 года	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
	Прием пищи, наименование блюда										
78	Запеканка творожная	100	13	8,9	7,5	162,4	108,9	0,52	0,04	0,2	0,18
45	Соус молочный сладкий	20	0,8	0,7	1,6	23,5	25,9	0,05	0	0,03	0,07
2	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2
15	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	8	0,7	0,06	0,02	0
3	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33	1,2	0,01	0	0	0
	Всего, ккал за завтрак					357,5					
	2-й завтрак										
4	Сок фруктовый или овощной	100	0,9	0	18,18	76	3,6	0,02	0,02	12,6	2,52
	Всего, ккал за завтрак					76					
	Обед										
48	Салат из моркови с изюмом с растительным маслом ¹	45	0,57	3,2	8,8	65,3	22,9	0,43	0,03	0,03	2,5
87	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,595	100,35					5,46
66,66а	Фрикадельки мясные в соусе	90	7,3	7,4	6,7	123	30,9	0,7	0,03	0,08	0,39

67	Гречка отварная	100	2,4	3,6	24,5	139,8	0,91	0,35	0,02	0,01	0
9	Компот из сухофруктов	150	0,78	-	20,22	80,6	30,8	0,51	0,015	0,03	0,6
15а	Хлеб ржаной (или ржано-пшеничный)	40	2,6	0,5	13	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
	Всего, ккал за обед					521,6					
	Полдник										
95	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	8,7	0,6	0	0	0
11	Кисломолочный продукт снежок	150	5,22	4,5	7,2	95,40	1,26	0,07	0,31	216,0	0,18
	Всего, ккал за полдник					220,7					
	Ужин										
69	Рыба, припущенная в молоке	60	8,19	3,16	1,9	69	28	0,31	0,04	0,05	0,5
70	Овощи отварные с маслом	120	1,57	3,1	6,2	59,2	31,6	0,76	0,06	0,08	4,4
52	Кисель из плодов или ягод свежих	150	0,1	0	20,6	83,1	10,5	0,1	0	0	1,4
15	Хлеб пшеничный	25	2,76	0,35	16,9	82,6	8	0,7	0,06	0,02	0
55	Фрукты	90	0,4	0,4	9,8	44	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
	Всего, ккал за ужин					293,9					
	Всего, за день		48,4	49,2	188,7	1513,5	683,6	9,7	0,6	0,91	34,1
	День: среда Неделя: вторая Сезон: весенне-зимний Возрастная категория: 1-3 года										
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг		
			белк и	жиры	углевод ы		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
	Завтрак										
72	Каша ячневая вязкая с сахаром и маслом	150	3,3	4,06	26,13	154	28,2	0,62	0,06	0,03	0

17	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98
3	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33	1,2	0,01	0	0	0
15	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	8	0,7	0,06	0,02	0
47	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,0	88,0	0,1	0	0,03	0,07
	Всего, ккал за завтрак					306,6					
	2-й завтрак										
4	Сок фруктовый или овощной	100	0,9	0	18,18	76	3,6	0,02	0,02	12,6	2,52
	Всего, ккал за завтрак					76					
	Обед										
35	Салат «Мозайка»	45	0,59	3,42	3,51	45,33	9,252	0,208	0,024	0,02	3,728
40	Суп вермишелевый на м/б	180	1,61	1,7	10,2	62,8	14,7	0,6	0,06	0,03	4,45
75	Бефстроганов из отварного мяса	60	7,7	6,2	1,6	93,5	16,7	0,5	0,01	0,05	0
8	Рагу из овощей	100	1,5	7,4	8,9	108,8	22,5	0,64	0,06	0,05	6,3
52	Кисель из плодов или ягод свежих	150	0,1	0	20,6	83,1	10,5	0,1	0	0	1,4
15a	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
	Всего, ккал за обед					463					
	Полдник										
77	Пряник	40	1,3	1,5	14,4	76,3	2,3	0,2	0,01	0	0
33	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	189,6	0,16	0,06	0,24	2,05
	Всего, ккал за полдник					205,3					
	Ужин										
76	Макаронные изделия отварные с маслом	120	3,84	2,95	18,45	115,8	3,4	0,77	0,04	0,02	0
9	Компот из сухофруктов	150	0,78	-	20,22	80,6	30,8	0,51	0,015	0,03	0,6
15	Хлеб пшеничный	25	2,76	0,35	16,9	82,6	8	0,7	0,06	0,02	0
55	Фрукты	90	0,4	0,4	9,8	44	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
	Всего, ккал за ужин					293					
	Всего, за день		51	47,5	173,5	1387,9	826,4	11,3	0,6	1,13	43,4

	День: четверг Неделя: вторая Сезон: весенне-зимний										
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг		
			белк и	жиры	углевод ы		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
	Завтрак										
79	Каша манная молочная	155	4,1	4,45	21,93	144	107,6	0,79	0,05	0,11	1,52
2	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2
3	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33	1,2	0,01	0	0	0
15	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	8	0,7	0,06	0,02	0
	Всего, ккал за завтрак					315,6					
	2-й завтрак										
4	Сок фруктовый или овощной	100	0,9	0	18,18	76	3,6	0,02	0,02	12,6	2,52
	Всего, ккал за завтрак					76					
	Обед										
64	Салат из репчатого лука ¹	45	0,6	2,8	3,5	41,4	13,2	0,34	0,02	0	4,3
81	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	180	3,7	1,9	10,2	72,8	48,2	1,04	0,1	0,08	9,9
38	Рыба по польски	180	14	7,94	3,66	135,94	106,9	0,75	0,063	0,219	3,006
9	Компот из сухофруктов	150	0,78	-	20,22	80,6	30,8	0,51	0,015	0,03	0,6
15a	Хлеб ржаной (или ржано- пшеничный)	40	2,6	0,5	13	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
	Всего, ккал за обед					530,5					
	Полдник										
84	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141	11	0,69	0,07	0,04	0
11	Кисломолочный продукт -	150	5,22	4,5	7,2	95,40	1,26	0,07	0,31	216,0	0,18

[illegible]

87	Салат из свеклы с изюмом	45	0,7	2,33	8,8	59,2	19	0,72	0	0,02	3,9
88	Суп крестьянский на м/б	180	2,4	1,6	13,2	92,1	38,2	0,92	0,1	0,06	7
41	Жаркое по домашнему	160	20,8	5,33	18,5	205,0	24,0	3,05	0,17	0,26	7,26
	Кисель из плодов или ягод свежих	150	0,34	0,07	25,5	103,9	17,6	0,18	0,01	0,01	9,7
15а	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
	Всего, ккал за обед					554,2					
	Полдник										
578	Булочка «Веснушка»	45	3,01	2,32	20,40	112,45		0,517	0,063	0,027	0
33	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	189,6	0,16	0,06	0,24	2,05
	Всего, ккал за полдник					222,5					
	Ужин										
86	Драчена с маслом	65	6,42	8,77	3,96	120,0	51,2	1,32	0,05	0,25	0,21
9	Компот из сухофруктов	150	0,78		20,22	80,6	30,8	0,51	0,015	0,03	0,6
15	Хлеб пшеничный	25	2,76	0,35	16,9	82,6	8	0,7	0,06	0,02	0
55	Фрукты	90	0,4	0,4	9,8	44	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
	Всего, ккал за ужин					268,6					
	Всего, за день		54	45,5	187,8	1450,9	809,7	11,1	0,65	1,26	34,1

