

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий муниципальным  
казённым дошкольным  
образовательным учреждением  
детским садом № 3 а.Башанта  
Арзгирского района  
Ставропольского края



Б.А. Каченко

**ПРИМЕРНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
муниципального казённого дошкольного образовательного учреждения  
детского сада № 3 а.Башанта  
Арзгирского района Ставропольского края.  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет.  
Сезон: зимне - весенний

2021 г.

Распределение рациона, —  
 содержание пищевых веществ, минеральных веществ  
 и витаминов в рационе детей от 3 до 7 лет

Дни	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	42,81	46,44	180,94	1316,3
2	43,07	36	210,77	1364,84
3	57,88	45,82	191,92	1416,65
4	43,18	48,18	193,36	1381,68
5	39,91	46,97	174,82	1356,19
1	48,41	49,42	184,53	1376,05
2	40,97	38,97	177,05	1239,37
3	51,82	41,67	188,97	1346,44
4	59,22	46,55	197,08	1444
5	49,25	51,24	172,98	1352,01
Среднее значение за 10 дней	47,652	45,126	187,242	1359,353
%от калорийности	12-15%	30-32%	55-58%	
Среднее значение за 10 дней в %	14	30	55	

**Распределение рациона по приемам пищи по калорийности за 10 дней  
(от 3 до 7 лет)**

Дни	Завтрак		Обед		Полдник		Всего в день	
	ккал	%	ккал	%	ккал	%	ккал	%
1	409,4	23%	590,53	33%	316,02	18%	1316,3	73%
2	399,5	22%	647,74	36%	317,6	18%	1364,84	76%
3	375,4	21%	631,85	35%	409,4	23%	1416,65	79%
4	498,97	28%	555,56	31%	327,15	18%	1381,68	77%
5	397,7	22%	545,71	30%	412,78	23%	1356,19	75%
6	405,4	23%	691,05	38%	279,6	16%	1376,05	76%
7	386,7	21%	528,51	29%	324,16	18%	1239,37	69%
8	382,3	21%	618,44	34%	345,7	19%	1346,44	75%
9	568,11	32%	537,54	30%	338,35	19%	1444	80%
10	389,8	22%	595,61	33%	366,6	20%	1352,01	75%
Среднее значение за 2 недели	421,328	23%	594,254	33%	343,736	19%	1359,353	75%

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: летнее-осенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Яйцо вареное	40г-1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	-	213
Икра кабачковая	70	0,98	3,36	5,95	58,1	-	53
Макаронные изделия	100	3,68	3,01	17,63	112,3		317
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	391
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	-	1
<b>Всего в завтрак</b>		<b>12,25</b>	<b>18,54</b>	<b>48,47</b>	<b>409,4</b>	<b>0,03</b>	
<b>Обед</b>							
Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,73	102,5	10,28	57
Запеканка картофельная с мясом	160	12,13	9,5	25,7	237	3,8	291
Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,77	22,23	0,01	354
Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,8	1,54	372
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	-	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2		
<b>Всего в обед</b>		<b>18,9</b>	<b>17,49</b>	<b>88,45</b>	<b>590,53</b>	<b>15,63</b>	
<b>Полдник</b>							
Оладьи со сгущен. молоком	70/15	5,57	4,99	33,94	203,07	0,29	448/449
Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113,3	2,73	400
<b>Всего в полдник</b>		<b>11,66</b>	<b>10,41</b>	<b>44,02</b>	<b>316,37</b>	<b>3,02</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>42,81</b>	<b>46,44</b>	<b>180,94</b>	<b>1316,3</b>	<b>18,68</b>	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: летнее-осенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>Масса порции (г)</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>	<i>Витамин С (мг)</i>	<i>№ рецептуры</i>
		<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>			
<i>Завтрак</i>							
Каша жидкая манная	210	3,18	3,89	26,38	153	-	185
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,9	1,59	397
Бутерброд с повидлом	45	2,04	3,21	22,55	127,6	0,08	2
<i>Всего в завтрак</i>		<b>9,3</b>	<b>10,64</b>	<b>66,51</b>	<b>399,5</b>	<b>1,67</b>	
<i>Обед</i>							
Борщ вегетарианский	250	2,74	5,95	13,68	119,25	17,78	82
Биточки рыбные	80	11,63	4,85	12,1	139	0,233	255
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	18,17	321
Кисель из сока плодово-ягодного	180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,99	382
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	-	82
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2		
<i>Всего в обед</i>		<b>22,34</b>	<b>17,09</b>	<b>100,17</b>	<b>647,74</b>	<b>37,18</b>	
<i>Полдник</i>							
Сдоба обыкновенная	80	6,21	3,77	41,84	225,6	-	466
Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,6	401
<i>Всего в полдник</i>		<b>11,43</b>	<b>8,27</b>	<b>49,4</b>	<b>317,6</b>	<b>0,6</b>	
<i>Всего в день</i>		<b>43,07</b>	<b>36</b>	<b>210,77</b>	<b>1364,84</b>	<b>39,45</b>	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: летнее-осенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	5,08	16,83	132,4	-	94
Кофейный напиток	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	-	1
<b>Всего в завтрак</b>		<b>10,94</b>	<b>15,82</b>	<b>47,27</b>	<b>375,4</b>	<b>1,43</b>	
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с макаронными	250	2,68	2,84	17,13	104,75	8,25	82
Кулеш с мясом	200	25,12	9,93	23,64	284,4	-	203
Компот из сушеных фруктов	180	0,04	0,02	24,99	101,7	0,36	376
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	-	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2		
<b>Всего в обед</b>		<b>32,24</b>	<b>14,23</b>	<b>92,52</b>	<b>631,85</b>	<b>8,61</b>	
<b>Полдник</b>							
Омлет с зеленым горошком	80	6,48	4,45	8,35	99	0,32	219
печенье	40	3	6,84	24,16	170		383
Напиток кисломолочный йогуртный «Снежок»	180	5,22	4,5	19,62	140,4	2,46	401
<b>Всего в полдник</b>		<b>14,7</b>	<b>15,79</b>	<b>52,13</b>	<b>409,4</b>	<b>2,78</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>57,88</b>	<b>45,84</b>	<b>191,92</b>	<b>1416,65</b>	<b>12,82</b>	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: летнее-осенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Вареники ленивые со стуженным молоком	150/20	21,74	16,15	22,81	322,97	0,42	229/230
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	391
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	-	1
<b>Всего в завтрак</b>		<b>24,25</b>	<b>23,72</b>	<b>47,42</b>	<b>498,97</b>	<b>0,45</b>	
<b>Обед</b>							
Суп крестьянский с крупой	250	1,87	5,27	10,78	97,05	9,7	769
Фрикадельки из птицы	80	1,8	4,04	10,49	85,56	9,16	308
Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,77	22,23	0,01	354
Каша вязкая из пшеничной крупы	120	3,2	3,4	19,64	121,92	-	314
Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,8	1,54	372
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	-	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2		
<b>Всего в обед</b>		<b>11,83</b>	<b>15,79</b>	<b>90,93</b>	<b>555,56</b>	<b>20,5</b>	
<b>Полдник</b>							
Рагу из овощей с кашей	130	4,66	8,07	26,87	198,75	-	144
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4		
Сок плодово-ягодный	180	0,9	-	18,18	76	0,03	391
<b>Всего в полдник</b>		<b>7,1</b>	<b>8,67</b>	<b>55,01</b>	<b>327,15</b>	<b>0,03</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>43,18</b>	<b>48,18</b>	<b>193,36</b>	<b>1381,68</b>	<b>20,98</b>	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Каша жидкая овсяная «Геркулес»	210	3,79	5,48	23,97	160	0,91	94
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,1	1,3	395
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	-	1
<b>Всего в завтрак</b>		<b>9,41</b>	<b>15,71</b>	<b>54,54</b>	<b>397,7</b>	<b>2,21</b>	
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	2,28	16,63	101,25	12	77
Капуста тушенная с курицей	200	13,68	12,36	14,38	223	24,99	300/132
Кисель из повидла	180	0,08	-	20,03	80,46	0,36	383
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	-	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2		
<b>Всего в обед</b>		<b>20,5</b>	<b>16,08</b>	<b>77,8</b>	<b>545,71</b>	<b>37,35</b>	
<b>Полдник</b>							
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44		219
печенье	60	4,38	10,26	25,12	276,78		
Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,6	401
<b>Всего в полдник</b>		<b>10</b>	<b>15,16</b>	<b>42,48</b>	<b>412,78</b>	<b>0,6</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>39,91</b>	<b>46,95</b>	<b>174,82</b>	<b>1356,19</b>	<b>40,16</b>	



День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: летнее-осенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Омлет натуральный	80	7,49	9,34	1,47	119,6	0,15	215
Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8	14,53	321
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	391
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	-	1
<b>Всего в завтрак</b>		<b>12,45</b>	<b>20,75</b>	<b>42,44</b>	<b>405,4</b>	<b>14,71</b>	
<b>Обед</b>							
Борщ с картофелем	250	2	5	14,1	109,75	8,85	58
Гуляш из отварного мяса	100	12,85	10,34	3,3	157,5	0,5	277
Каша гречневая рассыпчатая	120	6,88	4,87	30,91	195	-	317
Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,8	1,54	372
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	-	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2		
<b>Всего в обед</b>		<b>26,27</b>	<b>21,79</b>	<b>96,56</b>	<b>691,05</b>	<b>10,89</b>	
<b>Полдник</b>							
Пирожки печенные с повидлом	75	3,6	1,46	34,73	166,3	2,33	265
Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,8	113,3	2,73	400
<b>Всего за полдник</b>		<b>9,69</b>	<b>6,88</b>	<b>45,53</b>	<b>279,6</b>	<b>5,06</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>48,41</b>	<b>49,42</b>	<b>184,53</b>	<b>1376,05</b>	<b>29,19</b>	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: летнее-осенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с крупой кукурузной	200	4,97	5,1	16,5	131,8	0,91	94
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,9	1,59	397
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	-	1
<b>Всего в завтрак</b>		<b>11,5</b>	<b>16,19</b>	<b>48,7</b>	<b>386,7</b>	<b>2,5</b>	
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	2,82	16,63	101,25	12	77
Котлеты рыбные «Любительские»	80	10,78	3,39	8,55	108	2,77	256
Капуста тушеная	150	2,78	4,83	10,79	97,8	15,39	336
Кисель из повидла	180	0,08	-	20,03	80,46	0,36	376
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	-	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2		
<b>Всего в обед</b>		<b>20,38</b>	<b>12,48</b>	<b>82,76</b>	<b>528,51</b>	<b>30,52</b>	
<b>Полдник</b>							
Котлета картофельная	75	2,414	2,07	15,83	91,5	-	473
печенье	20	1,46	3,42	12,56	92,26		383
Напиток йогуртный Снежок	180	5,22	4,5	19,62	140,4	0,6	401
<b>Всего в полдник</b>		<b>9,09</b>	<b>10,3</b>	<b>45,59</b>	<b>324,16</b>	<b>0,6</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>40,97</b>	<b>38,97</b>	<b>177,05</b>	<b>1239,37</b>	<b>33,62</b>	

День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: летне-осенний  
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с макаронами	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	93
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,1	1,3	395
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	-	1
<b>Всего в завтрак</b>		<b>11,37</b>	<b>15,44</b>	<b>49,41</b>	<b>382,3</b>	<b>2,21</b>	
<b>Обед</b>							
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250 4	2,17 0,1	6,11 0,6	10,6 0,14	105,94 6,4	23,08 0,01	67
Плов из птицы	200	19,5	6,76	32,1	263,4	0,88	304
Компот из смеси сухих фруктов	180	0,4	0,02	25,0	101,7	0,36	376
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	-	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2		
<b>Всего в обед</b>		<b>26,57</b>	<b>14,93</b>	<b>94,6</b>	<b>618,44</b>	<b>24,33</b>	
<b>Полдник</b>							
Оладьи с творогом и со сгущенным молоком	115	8,66	6,8	37,4	253,7	0,51	452
ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,6	401
<b>Всего в полдник</b>		<b>13,88</b>	<b>11,3</b>	<b>44,96</b>	<b>345,7</b>	<b>1,11</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>51,82</b>	<b>41,67</b>	<b>188,97</b>	<b>1346,44</b>	<b>27,65</b>	

День: Четверг

Неделя: вторая

Сезон: летнее-осенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергоцен- ность (ккал)	Витамин С мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Запеканка из творога с молочным соусом	150 30	26,89	19,41	29,7	400,51	0,36	237/351
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	391
Бутерброд с повидлом	45	2,04	3,21	22,55	127,6	0,08	2
<b>Всего за завтрак</b>		<b>28,99</b>	<b>22,64</b>	<b>62,24</b>	<b>568,11</b>	<b>0,47</b>	
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с клецками	250	2,1	3,36	12,4	87,3	5,75	85/120
Птица тушеная в соусе с овощами	230	11,51	7,37	21,29	198	9,44	302
Кисель из сока плодово- ягодного	180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,99	382
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	-	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2		
<b>Всего за обед</b>		<b>18,52</b>	<b>12,22</b>	<b>87,63</b>	<b>537,54</b>	<b>16,18</b>	
<b>Полдник</b>							
Пирожки печенные со свежей капустой	85	5,62	6,27	36,41	225,05	0,03	406
Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,8	113,3	2,73	400
<b>Всего за полдник</b>		<b>11,71</b>	<b>11,69</b>	<b>47,21</b>	<b>338,35</b>	<b>2,76</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>59,22</b>	<b>46,55</b>	<b>197,08</b>	<b>1444</b>	<b>19,41</b>	

День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: летнее-осенний  
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с крупой пшениной	200	5,8	5,48	18,57	146,8	0,91	94
Какао с молоком	180	3,67	03,19	15,82	107	1,43	397
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	-	1
<b>Всего в завтрак</b>		<b>11,92</b>	<b>16,22</b>	<b>49,01</b>	<b>389,8</b>	<b>2,34</b>	
<b>Обед</b>							
Суп из овощей	250	1,75	4,92	14,25	108,25	23,08	99
котлеты рубленые из мяса	80	11,95	8,8	11,64	173	-	282
Пюре из свеклы	150	1,8	4,04	10,49	85,56	9,16	324
Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,8	1,54	372
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	-	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2		
<b>Всего в обед</b>		<b>20,04</b>	<b>19,34</b>	<b>84,63</b>	<b>595,61</b>	<b>33,78</b>	
<b>Полдник</b>							
Макаронны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	03,87	206
Ряженка	180	5,76	5,4	7,56	102,6	0,6	401
<b>Всего в полдник</b>		<b>16,93</b>	<b>15,68</b>	<b>39,34</b>	<b>366,6</b>	<b>4,47</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>49,25</b>	<b>51,24</b>	<b>172,98</b>	<b>1352,01</b>	<b>40,59</b>	

Неделя: первая

Сезон: летнее -осенний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Вареники ленивые со сгущенным молоком	120	16,95	12,41	17,5	249,1	0,22	229/230
Чай с сахаром	20	0,56	0,64	0,94	11,6	0,2	
Бутерброд с маслом	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	391
<b>Всего в завтрак</b>	25	1,53	4,72	9,14	85	-	1
<b>Обед</b>							
Суп крестьянский с крупой	150	1,11	3,15	6,46	58,77	5,8	769
Фрикадельки из птицы	60	1,5	3,37	8,74	71,3	7,63	308
Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,89	11,12	0,005	354
Каша вязкая из пшеничной крупы	100	2,67	2,83	16,37	101,6	-	314
Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	-	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2		
<b>Всего в обед</b>		9,24	11,36	72,15	430,79	14,725	
<b>Полдник</b>							
Рагу из овощей с кашей	100	3,6	6,22	20,67	153,06	-	144
Хлеб пшеничный	15	1,15	0,45	7,47	39,3	0,64	
Сок с мякотью	150	0,75	-	15,15	64	3,0	399
<b>Всего в полдник</b>		5,5	6,67	43,29	256,36	3,64	
<b>Всего в день</b>		33,84	35,82	153,01	1072,85	18,815	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: летнее-осенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Вареники ленивые со сгущенным молоком	150/20	21,74	16,15	22,81	322,97	0,42	229/230
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	391
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	-	1
<b>Всего в завтрак</b>		<b>24,25</b>	<b>23,72</b>	<b>47,42</b>	<b>498,97</b>	<b>0,45</b>	
<b>Обед</b>							
Суп крестьянский с крупой	250	1,87	5,27	10,78	97,05	9,7	769
Фрикадельки из птицы	80	1,8	4,04	10,49	85,56	9,16	308
Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,77	22,23	0,01	354
Каша вязкая из пшеничной крупы	120	3,2	3,4	19,64	121,92	-	314
Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,8	1,54	372
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	-	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2		
<b>Всего в обед</b>		<b>11,83</b>	<b>15,79</b>	<b>90,93</b>	<b>555,56</b>	<b>20,5</b>	
<b>Полдник</b>							
Рагу из овощей с кашей	130	4,66	8,07	26,87	198,75	-	144
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4		
Сок плодово-ягодный	180	0,9	-	18,18	76	0,03	391
<b>Всего в полдник</b>		<b>7,1</b>	<b>8,67</b>	<b>55,01</b>	<b>327,15</b>	<b>0,03</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>43,18</b>	<b>48,18</b>	<b>193,36</b>	<b>1381,68</b>	<b>20,98</b>	