

**Примерное двухнедельное меню для организации питания детей в возрасте с 3 до 7 лет, посещающих с 10,5 часовым пребыванием МБДОУ Белоберезковский детский сад комбинированного вида «Солнышко», в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	3.8	6.1	20.90	164	
	Рис	30					
	Молоко 3,2	150					
	Сахар песок	4					
	Масло сливочное	2					
	Кофейный напиток с молоком	200	2.80	2.40	12.70	94.00	
	Кофейный напиток	6					
	Сахар	13					
	Молоко 3,2	150					
	Бутерброд со сливочным маслом	48	1.6	11.0	10.0	146	
	Батон с йодоказеином	40					
	Масло сливочное	8					
<b>итого за завтрак:</b>		<b>448</b>	<b>8.2</b>	<b>19.5</b>	<b>43.6</b>	<b>404</b>	
II завтрак	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	43.0	
<b>итого за II завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43.0</b>	
Обед	Салат овощной с растительным маслом	50	0.56	2.44	2.0	42.40	
	Капуста	40					
	Морковь	10					
	Масло растительное	2					
	Суп куриный с макаронными изделиями	250	3.20	4.00	5.00	112.40	

Картофель	150					
Макароны	20					
Птица	40					
Морковь	10					
Лук	10					
Масло растительное	5					
Рагу из овощей и мяса	180	10.88	10.88	10.88	206.30	
Картофель	140					
Капуста	90					
Лук	10					
Свекла	80					
Морковь	80					
Масло растительное	5					
Томат паста	4					
Птица	80					
Компот из смеси сухофруктов	200	0.54	0.09	18.09	75.60	
Сахар песок	13					
сухофрукты	10					
Хлеб ржаной	40	1.98	0.36	10.02	52.2	

<b>итого за обед:</b>		<b>590</b>	<b>17.16</b>	<b>17.77</b>	<b>45.99</b>	<b>488.90</b>	
Полдник	Запеканка из творога	130	25.28	7.36	20.24	258	
	Творог 9%	100	0,40	11.26	0.56	105.27	
	Яйцо кур	0,5					
	Манка	15					
	Сахар	7					
	Масло растит.	4					
	Соус сметано-масляный	25					
	Чай с сахаром	2 0 0	0,18	0,09	8.37	34,2	
<b>итого за полдник:</b>		<b>325</b>	<b>25.85</b>	<b>18.71</b>	<b>29.17</b>	<b>397.47</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>51.71</b>	<b>56.08</b>	<b>128.3</b>	<b>1333.37</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
Завтрак	Каша «Дружба»	200	3.9	4.95	20.7	152.95	
	Рис	1 5					
	Пшено	1 5					
	Молоко						
		1 5 0					
	Сахар песок	4					
	Масло сливочное	2	0.18	0,09	8,37	34,2	
	Чай с сахаром	200					
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	45	6.9	9.1	9.9	149	
<b>итого за завтрак:</b>		<b>445</b>	<b>10.98</b>	<b>14.14</b>	<b>38.97</b>	<b>336.15</b>	
II завтрак	Банан свежий	150	2.25	0.30	32.70	142.50	
<b>итого за II завтрак:</b>		<b>150</b>	<b>2.25</b>	<b>0.30</b>	<b>32.70</b>	<b>142.50</b>	
Обед	Огурец солёный	50	0.30	-	0.70	15.20	
	Борщ из свежей капусты, с мясом и сметаной	250	4.20	6.20	7.70	145.70	
	Картофель	120					
	Капуста	80					
	Лук	10					
	Морковь	10					
	Свекла	50					
	Томат паста	5					
	Масло растит.	5					
	Птица	40					
	Сметана 15%	5					
	Плов с курицей	180	15.0	12.75	18.75	249.75	
	Рис	4 5					
	Птица	70					
	Морковь						

	Масло сливочное	5					
	Лук	10					
	Томат паста	5	0	0	13,5	54,00	
	Кисель фруктовый	200	1.98	0,36	10,02	52,2	
	Крахмал	5					
	Сахар песок	13					
	Сухофрукты	10					
	Хлеб ржаной	30					
<b>итого за обед:</b>		<b>710</b>	<b>21.48</b>	<b>19.31</b>	<b>50.67</b>	<b>516.85</b>	
Полдник	Булочка домашняя	60	4.2	6.7	27.8	189	
	Молоко кипяченое	200	5.8	5.3	9.1	117	
<b>итого за полдник:</b>		<b>260</b>	<b>10.0</b>	<b>12.0</b>	<b>36.9</b>	<b>306</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>44.71</b>	<b>45.75</b>	<b>159.24</b>	<b>1301.5</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев «геркулес» жидкая	200	4.8	6.15	19.2	161.35	
	Геркулес	25					
	Молоко	150					
	Сахар песок	4					
	Масло сливочное	2					
	Кофейный напиток с молоком	200	2.80	2.40	12.70	94.00	
	Кофейный напиток	6					
	Сахар песок	13					
	Молоко	150					
	Бутерброд со сливочным маслом	45	1.6	11.0	10,0	146	
<b>итого за завтрак:</b>		<b>445</b>	<b>9.2</b>	<b>19.55</b>	<b>41.9</b>	<b>401.35</b>	
II завтрак	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	43.0	
<b>итого за II завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43.0</b>	
Обед	Икра кабачковая	50	0.03	3.56	3.08	57.2	
	Щи из свежей капусты с картофелем, с курицей и сметаной	250	4.2	6.30	5.70	138.10	
	Капуста	80					
	Картофель	120					
	Лук	10					

Морковь	10					
Птица	40					
Томат паста	5					
Масло раст	5					
Сметана 15%	5					
Котлета куриная припущенная	80	10.8	6.7	6.2	128	
Птица	90					
Лук	10					
Мука	10					
Яйцо	0.5					
Хлеб пшеничный	15					
Соус красный основной	25	0.5	0.65	1.54	14.07	
Мука в/с	<u>3</u>					
Томат паста	<u>2</u>					
Лук	<u>2</u>					
Морковь	<u>4</u>					
Масло растит.	<u>2</u>					
Каша гречневая рассыпчатая	130	7.02	5.28	31.08	199.92	
Компот из свежих яблок	<u>200</u>	<u>0.09</u>	<u>0.09</u>	<u>9.99</u>	<u>41.4</u>	
Яблоки	<u>50</u>					
Сахар песок	<u>13</u>					
Хлеб ржаной	<u>40</u>	<u>1.98</u>	<u>0.36</u>	<u>10.02</u>	<u>52.2</u>	

<b>итого за обед:</b>		<b>710</b>	<b>24.62</b>	<b>22.94</b>	<b>67.61</b>	<b>630.89</b>	
Полдник	Омлет натуральный	120	10.30	13.92	1.92	103.20	
	Яйцо куриное	1					
	Молоко	50					
	Мука	12					
	Масло растит	5					
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1	
	Какао с молоком	200	2.97	2.61	12.42	94.6	
	Молоко	150					
	Сахар песок	13					
	Какао порошок	6					
<b>итого за полдник:</b>		<b>410</b>	<b>14.26</b>	<b>16.71</b>	<b>19.35</b>	<b>223.9</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>57.78</b>	<b>59.3</b>	<b>138.96</b>	<b>1299.14</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	4.50	6.00	20.00	163.00	
	Молоко	150					
	Манка	25					
	Сахар песок	13					
	Масло сливочное	2					
	Чай сладкий с молоком	200	3.20	2.80	13.60	77.00	
	Молоко	150					
	Сахар песок	13					
	Чай заварка	6					
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	45	6.9	9.1	9.9	149	
<b>итого за завтрак:</b>		<b>375</b>	<b>14.6</b>	<b>17.9</b>	<b>43.5</b>	<b>389</b>	
II завтрак	Яблоко свежее	150	0.60	0.60	14.80	60.30	
<b>итого за II завтрак:</b>		<b>150</b>	<b>0.60</b>	<b>0.60</b>	<b>14.80</b>	<b>60.30</b>	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	50	0.56	2.44	3.04	46.4	
	Свекла	60					
	Масло раст	5					
	Суп картофельный с рыбой	250	7.97	2.82	11.57	143.5	
	Картофель	130					
	Лук	10					
	Морковь	10					
	Масло растит	5					

	Рыба свежемор.	45					
	Голубцы «ленивые»	180	15.0	18.0	6.3	256	
	Капуста	1 1 0					
	Лук	10					
	Морковь	10					
	Рис	15					
	Птица	70					
	Томат паста	5					
	Масло растит	5					
	Кисель фруктовый	200	0	0	13.5	54.00	
	Хлеб ржаной	40	1.98	0.36	10.02	52.2	
<b>итого за обед:</b>		<b>720</b>	<b>25.51</b>	<b>23.62</b>	<b>44.43</b>	<b>552.10</b>	
Полдник	Блинчики	90	6.3	11.0	25.5	235	
	Мука в/с	45					
	Молоко	50					
	Яйцо	0,5					
	Сахар песок	5					
	Масло растит	5					
	Молоко сгущенное	25	1.8	2.12	13.87	91.75	
	Чай с лимоном	200	0.27	00.9	8.55	36.0	
	Чай заварка	6					
	Лимон	2					
	Сахар песок	13					
<b>Итого за полдник</b>		<b>3 1 5</b>	<b>8.37</b>	<b>13.21</b>	<b>47.92</b>	<b>362.75</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>49.08</b>	<b>55.33</b>	<b>150.65</b>	<b>1364.15</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
Завтрак	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63.0	
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4.29	3.79	14.13	107.85	
	Молоко	150					
	Вермишель	25					
	Сахар	4					
	Масло слив	2					
	Бутерброд со сливочным маслом	45	1.6	11.0	10.0	146	
	Чай сладкий с молоком	200	3.20	2.80	13.60	77.00	
<b>итого за завтрак:</b>		<b>485</b>	<b>14.19</b>	<b>22.19</b>	<b>38.03</b>	<b>393.85</b>	
II завтрак	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.0	
<b>итого за II завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43.0</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	50	0.56	2.4	3.32	37.2	

Капуста	45					
Морковь	10					
Масло растит	2					
Суп гороховый с гречками	250	2.70	3.40	15.0	125.10	
Картофель	150					
Горох	35					
Лук	10					
Морковь	10					
Птица	30					
Масло растит.	5					
Хлеб ржаной	25					
Запеканка картофельная с мясом	180	16.8	13.6	13.6	244	
Картофель	150					
Молоко	50					
Яйцо	0.5					
Масло слив	5					
Птица	70					
Масло растительное	5					



	Соус молочный для запеканки	40	1.28	2.94	2.41	41.26	
	Мука	6					
	Молоко	50					
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.54	0.09	18.09	75.6	
	Сухофрукты	10					
	Сахар песок	13					
	Хлеб ржаной	45	1.98	0.36	10.02	52.2	
<b>итого за обед:</b>		<b>725</b>	<b>22.58</b>	<b>19.85</b>	<b>60.03</b>	<b>534.1</b>	
Полдник	Винегрет овощной	150	1.56	7.44	7.8	104.4	
	Свекла	80					
	Морковь	60					
	Картофель	110					
	Лук	10					
	Масло растит	7					
	Огурцы консерв.	15					
	Капуста квашеная	40					
	Хлеб ржаной 30		1.98	0.36	10.02	52.2	
	Чай с сахаром	200	0.18	0.09	8.37	34.2	
<b>итого за полдник:</b>		<b>380</b>	<b>3.72</b>	<b>7.89</b>	<b>26.19</b>	<b>190.8</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>42.27</b>	<b>52.97</b>	<b>147.95</b>	<b>1203.01</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	200	6.3	5.7	27.6	187.5	
	Молоко	150					
	Пшено	25					
	Сахар песок	4					
	Масло сливочн	2					
	Кофейный напиток с молоком	200	2.80	2.40	12.70	84.00	
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	45	6.9	9.1	9.9	149	
<b>итого за завтрак:</b>		<b>445</b>	<b>16.0</b>	<b>17.2</b>	<b>50.2</b>	<b>420.5</b>	
II завтрак	Яблоко свежее	150	0.60	0.60	14.80	60.30	
<b>итого за II завтрак:</b>		<b>150</b>	<b>0.60</b>	<b>0.60</b>	<b>14.80</b>	<b>60.30</b>	
Обед	Сельдь с луком	50	3.64	8.4	1.88	97.6	
	Сельдь	40					
	Лук	5					
	Масло растит	2					
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250	4.1	3.40	3.00	107.00	
	Картофель	130					

	Крупа перловая	20					
	Морковь	10					
	Лук	10					
	Томат паста	5					
	Птица	30					
	Огурцы консервир.	20					
	Сметана	5					
	Масло растит	5					
	Жаркое по-домашнему	180	13.91	11.13	16.69	222.60	
	Картофель	1 6 0					
	Лук	10					
	Морковь	10					
	Птица	70					
	Масло растит	5					
	Томат паста	4					
	Кисель витаминный	200	0.18	0.18	22.32	91.8	
	Крахмал	5					
	Сухофрукты	10					
	Сахар песок	13					
	Хлеб ржаной	45	1.98	0.36	10.02	52.2	
<b>итого за обед:</b>		<b>725</b>	<b>24.41</b>	<b>25.95</b>	<b>56.95</b>	<b>608</b>	
Полдник	Сырники из творога запечённые	130	23.68	6.24	25.52	252.8	
	Творог	110					
	Мука	10					
	Яйцо	0,5					
	Сахар песок	7					
	Масло растит	5					
	Сметана 15%	25	0.59	3.75	0.81	39.37	
	Какао с молоком	200	2.97	2.61	12.42	84.6	
	Молоко	150					
	Сахар	13					

	Какао порошок	6					
<b>Итого за полдник</b>		<b>355</b>	27,24	12,6	38,75	376,77	
<b>Итого за день:</b>			<b>68.25</b>	<b>56.35</b>	<b>160.7</b>	<b>1465.57</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>							
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	6.6	5.7	24.0	173.7	
	Молоко	1 5 0					
	Гречка	3 0					
	Сахар	4					
	Масло сливочн	2					
	Чай с лимоном	200	0.27	00.9	8.55	36.0	
	Бутерброд со сливочным маслом	45	1.6	11.0	10.0	146	
<b>итого за завтрак:</b>		<b>445</b>	<b>8.47</b>	<b>16.79</b>	<b>42.55</b>	<b>355.7</b>	
II завтрак	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	43.0	
<b>итого за II завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43.0</b>	
Обед	Салат овощной с растительным маслом	50	0.56	2.44	2.0	62.4	
	Капуста	25					
	Морковь	10					
	Яблоко	10					
	Масло растит	3					
	Свекольник с мясом и сметаной	250	4.36	7.9	7.86	128.6	
	Картофель	120					
	Свекла	100					
	Лук	10					
	Морковь	10					
	Птица	30					
	Масло растит	5					
	Томат паста	5					
	Сметана	5					

	Гуляш из курицы	70	8.16	8.64	1.44	116.18	
	Птица	60					
	Мука	5					
	Масло растит	3					
	Лук	10					
	Морковь	10					
	Томат паста	4					
	Макаронны отварные	130	4.44	0.36	23.65	152.28	
	Компот из свежих яблок	200	0.09	0.09	9.99	41.4	
	Хлеб ржаной	45	1.98	0.36	10.02	52.2	
<b>итого за обед:</b>		<b>745</b>	<b>19.59</b>	<b>19.79</b>	<b>54.96</b>	<b>553.06</b>	
Полдник	Сдоба обыкновенная	65	4.8	1.68	28.68	148.8	
	Кефир 3,2%	200	5.04	4.50	7.02	90.0	
	Кефир	200					
	Сахар песок	7					
<b>итого за полдник:</b>		<b>265</b>	<b>9.84</b>	<b>6.18</b>	<b>35.7</b>	<b>238.8</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>38.4</b>	<b>42.86</b>	<b>143.31</b>	<b>1190.56</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 8</b>							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	3.8	6.1	20.90	154	
	Молоко	150					
	Рис	30					
	Сахар	4					
	Масло сливочн.	2					
	Кофейный напиток с молоком	200	2.80	2.40	12.70	84.00	
	Кофейный напиток	6					
	Молоко	150					
	Сахар	13					
	Бутерброд со сливочным маслом	45	1.6	11.0	10.0	146	
<b>итого за завтрак:</b>		<b>445</b>	<b>8.2</b>	<b>19.5</b>	<b>43.6</b>	<b>384</b>	
II завтрак	Банан свежий	150	2.25	0.30	32.70	142.5	
<b>итого за II завтрак:</b>		<b>150</b>	<b>2.25</b>	<b>0.30</b>	<b>32.70</b>	<b>142.5</b>	
Обед	Салат витаминный	50	0.52	2.48	2.44	34.0	
	Морковь	60					
	Масло растит	4					
	Суп геркулесовый с мясом	250	7.97	2.82	11.57	103.5	
	Картофель	120					
	Геркулес	20					

Лук	10					
Морковь	10					
Масло растит	5					
Птица	30					
Тефтели из мяса с рисом	70	4.20	6.00	7.20	103.2	
Птица	80					
Рис	7					
Лук	10					
Яйцо	0,5					
Мука	10					
Овощи в молочном соусе	150	1.70	0.10	7.80	69.40	
Картофель	90					
Лук	10					
Морковь	60					
Свекла	60					
Капуста	70					
Томат паста	4					
Масло растит	5					
Молоко	20					
Мука	5					
Компот из смеси сухофруктов	200	0.54	0.09	18.09	75.6	
Хлеб ржаной	45	1.98	0.36	10.02	52.2	
<b>итого за обед:</b>	<b>765</b>	<b>16.91</b>	<b>11.85</b>	<b>47.12</b>	<b>437.90</b>	
Полдник	Оладьи	95	6.75	10.68	34.08	259.87
	Мука в/с	30				
	Дрожжи	1				
	Яйцо куриное	0,5				
	Сахар песок	3				
	Масло сливочн	3				
	Масло растит	4				

	Повидло яблочное	<u>35</u>	<u>0.14</u>	<u>00</u>	<u>22.75</u>	<u>91.7</u>	
	Чай с сахаром	<u>200</u>	<u>0.18</u>	<u>0.09</u>	<u>8.37</u>	<u>34.2</u>	
<b>итого за полдник:</b>		<b>330</b>	<b>7.07</b>	<b>10.77</b>	<b>65.2</b>	<b>385.77</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>34.43</b>	<b>42.42</b>	<b>188.62</b>	<b>1350.17</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 9</b>							
Завтрак	Омлет натуральный	<u>120</u>	<u>10.30</u>	<u>13.92</u>	<u>1.92</u>	<u>93.20</u>	
	Яйцо куриное	<u>1</u>					
	Мука	15					
	Молоко	20					
	Масло растит	5					
	Чай сладкий с молоком	200	3.20	2.80	13.60	77.00	
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	45	6.9	9.1	9.9	149	
<b>итого за завтрак:</b>		<b>365</b>	<b>20.4</b>	<b>25.82</b>	<b>25.42</b>	<b>319.20</b>	
II завтрак	Сок яблочный	<u>100</u>	<u>0.5</u>	<u>0.1</u>	<u>10.1</u>	<u>43.0</u>	
<b>итого за II завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43.0</b>	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком и растительным маслом	50	0.6	2.48	3.04	36.8	
	Свекла	40					
	Зеленый горошек	10					
	Масло растит	3					

	Суп-лапша домашняя	<u>250</u>	4.93	4.55	16.63	127.26	
	Лапша	<u>3 5</u>	17.6	14.4	8.0	232	
	Морковь	<u>1 0</u>					
	Лук	<u>1 0</u>					
	Масло растит	<u>5</u>					
	Птица	<u>4 0</u>					
	Запеканка капустная с мясом	180					
	Капуста	120					
	Лук	10					
	Морковь	10					
	Манка	15					
	Птица	70					
	Масло растит	5					
	Яйцо	0,5					
	Соус сметанный натуральный	35	1.03	6.54	1.69	69.79	
	Сметана	30					
	Мука	5					
	Кисель фруктовый	<u>200</u>	0	0	13.5	54.00	
	Крахмал	<u>5</u>					
	Яблоки	<u>35</u>					
	Хлеб ржаной						
<b>итого за обед:</b>		<u>45</u>	1.98	0.36	10.02	52.2	
		<b>760</b>	<b>26.14</b>	<b>28.33</b>	<b>52.88</b>	<b>572.05</b>	
Полдник	Вареники «ленивые» из творога	130	4.03	2.86	21.77	129.36	
	Творог	110					
	Масло сливочное	3					
	Мука в/с	10					
	Яйцо куриное	0,5					
	Сахар песок	7					
	Масло растит	7					
	Сметана 15%	25	0.59	3.75	0.81	39.37	
	Какао с молоком	<u>200</u>	2.97	2.61	12.42	84.6	
<b>итого за полдник:</b>		<b>355</b>	<b>7.59</b>	<b>9.22</b>	<b>35.0</b>	<b>253.33</b>	

<b>Итого за день:</b>			<b>54.63</b>	<b>63.47</b>	<b>123.40</b>	<b>1187.58</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 10</b>							
Завтрак	Каша геркулесовая	200	5.40	6.20	26.30	189.30	
	Геркулес	25					
	Молоко	150					
	Сахар	4					
	Масло сливочное	2					
	Кофейный напиток с молоком	200	2.80	2.40	12.70	84.00	
	Кофейный напиток	6					
	Молоко	150					
	Сахар	13					
	Бутерброд со сливочным маслом	45	1.6	11.0	10.0	146	
<b>итого за завтрак:</b>		<b>445</b>	<b>9.4</b>	<b>19.6</b>	<b>49.0</b>	<b>419.3</b>	
II завтрак	Апельсин свежий	150	1.35	0.30	12.15	54.0	
<b>итого за II завтрак:</b>		<b>150</b>	<b>1.35</b>	<b>0.30</b>	<b>12.15</b>	<b>54.0</b>	
Обед	Салат из квашеной капусты с луком и растительным маслом	50	0.64	2.44	3.32	37.6	
	Квашеная капуста	45					
	Лук	5					
	Масло растительное	3					
	Суп с крупой и фрикадельками	250	10.74	9.09	10.83	168.32	
	Картофель	120					
	Крупа манка	25					
	Морковь	10					
	Лук	10					
	Масло растительное	5					
	Птица	70					



	Яйцо	0,5					
	Рыба, запечённая с овощами	70	4.74	4.18	6.13	81.20	
	Рыба свежемороженая	80					
	Лук	10					
	Морковь	10					
	Масло растительное	5					
	Мука	7					
	Пюре картофельное	130	25.2	4.8	7.32	81.6	
	Картофель	1 1 0	0.54	0.09	18.09	75.6	
	Масло сливочное	5					
	Молоко	5 0					
	Компот из сухофруктов	200					
	Хлеб ржаной	45	1.98	0.36	10.02	52.2	
<b>итого за обед:</b>		<b>745</b>	<b>43.84</b>	<b>20.96</b>	<b>55.71</b>	<b>496.52</b>	
Полдник	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром и сливочным маслом	130	7.02	5.28	31.08	199.92	
	Гречка	45					
	Масло сливочное	5					
	Сахар	5					
	Молоко кипяченое	200	5.8	5.3	9.1	107	
<b>итого за полдник:</b>		<b>330</b>	<b>12.82</b>	<b>10.58</b>	<b>40.18</b>	<b>306.92</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>67.41</b>	<b>51.44</b>	<b>157.04</b>	<b>1276.74</b>	

