

Утверждаю
Заведующая МБДОУ «Муниципальный детский сад «Сказка»

Антипова Т.В.

Приказ № 85 от 20.05.2025г.



Примерное 15-дневное меню

для организации питания детей 1,5-3 лет, посещающих

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад «Сказка» р.п. Вознесенское с 10-часовым пребыванием

Примерное циклическое меню

День первый

Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
323	Макароны отварные с маслом	150 гр.	3,5	3,2	0,7	128,0	0
187	Яйцо вареное	20 гр.	5,8	5,2	0,3	62,66	0
381	Чай с сахаром	150 гр.	0,12	0	15,44	62,24	0,02
495	Хлеб пшеничный с маслом	5/25 гр.	1,21	11,30	7,24	135,46	0
	Всего за завтрак		10,63	19,7	23,68	388,36	0,02
Второй завтрак							
408	Сок	75 гр.	0,50	0	12,70	55,0	4,0
Обед							
151	Икра кабачковая	40 гр.	0,64	2,52	2,90	36,12	6
67	Суп гороховый на м/к бульоне с гречками	150 гр.	2,5	5,2	19,7	78	2,17
251	Запеканка картофельная с отварным мясом	150 гр.	19,5	10,78	20,0	270,4	0,03
399	Компот из сухофруктов	150 гр.	0,45	0	19,5	108,0	0,13
1	Хлеб ржаной	40 гр.	3,4	1,32	17,0	103,6	0,16
	Всего за обед		26,50	19,82	79,10	596,12	8,49
Полдник							
492	Бутерброд с сыром	30/10 гр.	4,73	6,88	14,56	139,0	0,07
388	Какао с молоком	150 гр.	3,3	0,40	29,65	148,92	0,30
	Всего за полдник		8,03	7,28	44,21	287,92	0,37
	Всего за день		45,66	46,8	159,69	1327,4	8,88

День второй
Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
157	Каша гречневая вязкая на молоке	150 гр.	4,04	3,30	22,9	180,5	0,28
392	Кофейный напиток с молоком	150 гр.	2,40	0,03	18,75	88,60	1,0
495	Хлеб пшеничный с маслом	5/40 гр.	1,21	11,30	7,24	135,46	0
	Всего за завтрак		7,65	14,63	48,89	404,56	1,28
Второй завтрак							
408	Фрукты	100 гр.	0,4	0,4	10,40	45,0	10,0
Обед							
117	Свекла отварная тушеная	40 гр.	0,83	5,1	10,56	100,27	0,90
82	Щи из свежей капусты	150 гр.	11,8	8,2	14,9	138,3	10,27
267	Тефтели из говядины с рисом «ежики»	150 гр.	12,6	8,7	12,0	239,0	1,50
399	Компот из кураги	150 гр.	0,40	0	20,7	9,70	0,12
	Хлеб ржаной	30 гр.	3,4	1,32	17,00	103,6	0,16
	Всего за обед		29,03	22,32	75,16	590,87	12,95
Полдник							
429	Домашняя булочка с изюмом	70 гр.	2,90	6,48	35,79	218,60	0
406	Кисломолочный напиток	150 гр.	5,6	4,20	7,10	90,37	1,02
	Всего за полдник		8,5	10,68	42,89	308,97	1,02
	Всего за день		44,58	48,03	177,34	1349,34	25,09

День третий
Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
162	Каша овсяная из крупы геркулеса жидкая	150 гр.	5,3	3,0	16,0	182,5	0,28
381	Чай с сахаром	150 гр.	0,10	0	14,49	60,24	0,01
495	Хлеб пшеничный с маслом	5/40 гр.	1,21	11,30	7,24	135,46	0
	Всего за завтрак		6,61	14,30	37,73	378,2	0,29
Второй завтрак							
408	Сок	75 гр.	0,50	0	12,70	55,0	4,0
Обед							
308	Огурцы свежие	40 гр.	0,38	0,08	2,10	10,65	2,10
62	Борщ с картофелем, капустой	150 гр.	1,23	4,24	9,61	75,9	4,44
226	Рыбная котлета	60 гр.	9,70	3,60	14,0	127,20	0,11
	Картофельное пюре	140 гр.	3,26	4,8	26,38	62,8	7,68
400	Компот из свежих яблок с лимоном	150 гр.	0,20	0,18	23,76	100,50	2,68
	Хлеб ржаной	30 гр.	3,4	1,32	17,0	103,6	0,16
	Всего за обед		18,17	14,22	92,85	480,65	17,17
Полдник							
172	Манные биточки	120 гр.	3,14	6,0	51,85	262,68	0
394	Кисель	150 гр.	1,30	0	25,01	101,50	0
	Всего за полдник		4,44	6,0	76,86	364,18	0
	Всего за день		29,72	34,52	220,14	1278,03	21,59

День четвертый
Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
165	Каша пшенная молочная	150 гр.	5,04	4,80	28,0	150,30	0,26
392	Кофейный напиток с молоком	150 гр.	2,40	0,03	18,75	88,60	1,0
495	Хлеб пшеничный с маслом	5/25гр.	1,21	11,30	7,24	135,46	0
	Всего за завтрак		8,65	16,13	53,99	374,36	1,26
Второй завтрак							
90	Фрукты	100 гр.	0,4	0,4	10,40	45,0	10,0
Обед							
308	Свежий помидор	30 гр.	0,50	0,10	2,0	10,30	12,1
66	Суп овощной на курином бульоне	150 гр.	2,20	5,20	16,7	100,8	5,30
287	Курица отварная	60 гр.	16,34	14,22	0,90	197,16	0,75
323	Отварные макароны с маслом	120 гр.	5,1	2,9	24,6	164,5	0
398	Компот из свежих яблок	150 гр.	0,44	0,28	13,10	59,65	2,50
	Хлеб ржаной	30 гр.	3,4	1,32	17,0	103,6	0,16
	Всего за обед		26,98	23,10	75,03	636,01	20,81
Полдник							
195	Запеканка из творога	120 гр.	20,39	3,11	38,27	180,0	0,20
381	Чай с сахаром	150 гр.	0,09	0	12,20	60,24	0,01
	Хлеб пшеничный	25 гр.	1,21	11,30	7,24	135,46	0
	Всего за полдник		21,69	14,41	57,71	375,7	0,21
	Всего за день		57,72	54,04	132,24	1431,07	32,12

День пятый

Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
167	Каша рисовая молочная	150 гр.	4,80	4,40	30,8	168,43	1,20
388	Какао с молоком	150 гр.	3,3	0,40	29,65	148,92	0,30
495	Хлеб пшеничный с маслом	40/5 гр.	1,21	13,3	7,24	135,46	0
	Всего за завтрак		8,3	16,1	67,69	452,8	1,50
Второй завтрак							
408	Сок	75 гр.	0,50	0	12,70	55,0	4,0
Обед							
74	Суп крестьянский с крупой	150 гр.	2,10	5,0	10,0	114,00	3,17
245	Голубцы с мясом, рисом	150 гр.	12,0	12,60	6,70	206,64	2,10
399	Компот из сухофруктов	150 гр.	0,45	0	19,5	111,84	0,13
	Хлеб ржаной	30 гр.	3,4	1,32	17,0	94,5	0,16
	Всего за обед		17,95	18,92	53,20	536,08	5,56
Полдник							
	Фрукты	75 гр.	0,30	0	10,20	41,40	3,30
406	Ряженка	150 гр.	5,10	4,30	7,80	92,48	1,40
	Печенье витаминизированное	40 гр.	2,92	4,0	30,48	162,20	3,48
	Всего за полдник		8,32	8,3	48,48	296,08	8,18
	Всего за день		35,07	43,32	182,07	1523,58	19,24

День шестой
Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
297	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150 гр.	5,30	8,72	48,99	180,43	0
381	Чай с сахаром	150 гр.	0,10	0	14,49	60,24	0
495	Хлеб пшеничный с маслом	5/25 гр.	1,21	11,3	7,24	135,46	0
	Всего за завтрак		6,61	20,0	70,72	376,13	0
Второй завтрак							
408	Сок	75 гр.	0,5	0	12,70	55,0	4,0
Обед							
146	Свежий помидор	45 гр.	0,42	0,6	1,25	12,10	2,10
65	Свекольник	150 гр.	1,5	4,30	9,1	68,2	4,30
255	Котлета мясная	60 гр.	10,0	4,1	0,8	145,44	0,10
317	Пюре картофельное	140 гр.	3,26	4,8	26,38	171,40	7,68
399	Компот из сухофруктов	150 гр.	0,45	0	17,5	108,0	0,13
	Хлеб ржаной	30 гр.	3,4	1,32	17	103,6	0,16
	Всего за обед		24,33	14,2	72,03	580,2	18,47
Полдник							
497	Бутерброд с джемом	40/25 гр.	1,68	2,98	30,40	168,75	0,06
388	Какао с молоком	150 гр.	3,3	0,40	29,65	148,92	0,30
	Всего за полдник		4,98	3,38	60,05	317,67	0,36
	Всего за день		31,12	47,89	202,8	1329,0	22,83

День седьмой

Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
159	Каша манная молочная	150 гр.	6,40	0,33	30,30	168,10	0,15
388	Какао с молоком	150 гр.	2,4	0,40	28,5	146,3	0,30
495	Хлеб пшеничный с маслом	5/40 гр.	1,21	11,13	7,24	179,01	0
	Всего за завтрак		10,01	12,03	66,04	493,41	0,45
Второй завтрак							
408	Фрукты	75 гр.	0,4	0,4	10,0	45,0	10,0
Обед							
151	Икра кабачковая	40 гр.	0,6	2,15	1,90	14,80	6
63	Рассольник домашний на м/б	150 гр.	1,23	5,2	9,66	101,2	8,20
306	Отварные макароны с маслом	130 гр.	5,1	2,9	20,6	164,5	0
246	Гуляш из говядины	60 гр.	5,18	15,02	2,61	170,50	0
	Хлеб ржаной	30 гр.	3,4	1,32	17,0	103,6	0,16
399	Компот из кураги	150 гр.	0,40	0	20,7	10,70	0,12
	Всего за обед		15,91	23,79	74,82	554,34	15,0
Полдник							
447	Оладьи с маслом	100 гр.	9,8	15,02	60,2	180,20	0,10
381	Кисломолочный напиток	150 гр.	4,40	5,25	16,95	132,0	0,9
	Всего за полдник		14,2	20,27	77,15	312,20	0,19
	Всего за день		40,52	59,39	228,47	1406,95	42,0

День восьмой

Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
155	Каша «Дружба» молочная с маслом	150 гр.	4,50	4,10	23,37	159,20	0,37
391	Кофейный напиток	150 гр.	2,40	0,03	18,75	88,60	1,0
495	Хлеб пшеничный с маслом	5/25 гр.	1,21	11,3	7,24	1,0	0
	Всего за завтрак		8,11	15,43	49,36	427,4	1,37
Второй завтрак							
	Фрукты	75 гр.	0,4	0,4	10,40	45,0	10,0
Обед							
308	Огурец свежий	40 гр.	0,38	0,10	2,30	12,30	2,10
70	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	150 гр.	2,88	3,30	6,52	108,12	3,69
290	Рагу из птицы	175 гр.	13,16	11,59	15,03	217,02	6,35
400	Компот из свежих яблок с лимоном	150 гр.	0,20	0,18	23,76	100,50	2,68
	Хлеб ржаной	30 гр.	3,4	1,32	17	103,6	0,16
	Всего за обед		20,02	16,49	64,61	541,54	14,98
Полдник							
188	Омлет натуральный	100 гр.	8,35	10,75	0,9	185,5	0,20
	Хлеб пшеничный	25 гр.	1,21	0,45	22,17	101,0	0
381	Чай с сахаром	150 гр.	0,10	0	14,49	60,24	0
	Всего за полдник		9,66	11,2	37,56	346,74	0,20
	Всего за день		46,19	43,52	161,93	1360,68	26,55

День девятый
Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
168	Каша ячневая молочная	150 гр.	6,20	3,89	26,40	168,20	0,24
391	Кофейный напиток	150 гр.	2,40	0,03	12,0	88,60	1,0
495	Хлеб пшеничный с маслом	5/40 гр.	1,21	11,3	7,24	179,01	0
	Всего за завтрак		9,81	15,22	45,64	435,81	1,24
Второй завтрак							
408	Сок	75гр.	0,50	0	12,70	55,0	4,0
Полдник							
3	Свежая капуста с морковью	40 гр.	1,60	1,07	3,25	111,50	15,32
71	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150 гр.	2,07	1,60	10,18	141,30	3,88
303	Рис отварной с маслом	130 гр.	1,40	4,99	22,30	38,56	0
223	Рыба тушеная в сметанном соусе	60 гр.	12,5	10,9	1,0	145,5	2,90
399	Компот из сухофруктов	150 гр.	0,45	0	19,5	108,0	0,13
	Хлеб ржаной	30 гр.	3,4	1,32	17,0	103,6	0,16
	Всего за обед		21,42	19,88	73,23	648,46	18,51
Обед							
202	Творожные сырники с джемом	130 гр.	10,30	5,20	35,60	277,12	0,60
394	Кисель	150 гр.	1,28	0	26,83	89,05	0
	Всего за полдник		11,8	5,20	62,43	366,17	0,60
	Всего за день		43,31	40,30	194,0	1522,27	20,35

День десятый

Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
165	Каша пшенная молочная	150 гр.	5,04	4,80	28,0	150,30	0,26
388	Какао с молоком	150 гр.	3,3	0,40	29,65	148,92	0,30
495	Хлеб пшеничный с маслом	5/25 гр.	1,21	11,3	7,24	179,01	0
	Всего за завтрак		9,55	16,5	64,89	478,23	0,56
Второй завтрак							
	Фрукты	75 гр.	0,40	0,40	10,40	45,0	10,0
Обед							
107	Зеленый горошек	40 гр.	1,40	0,30	7,0	90,68	2,15
73	Суп картофельный с рыбой	150 гр.	7,2	2,84	11,45	101,2	5,34
297	Каша гречневая рассыпчатая	130 гр.	1,13	4,62	20,96	129,52	0,20
242	Бефстроганов из отварной говядины	60 гр.	14,08	13,4	2,0	140,0	0,10
398	Компот из свежих яблок	150 гр.	0,14	0,28	13,10	39,65	2,50
	Хлеб ржаной	30 гр.	3,4	1,32	17,0	103,6	0,16
	Всего за обед		27,35	22,76	71,51	604,65	10,45
Полдник							
	Зефир	40 гр.	0,40	0	21,0	128,9	0
381	Чай с сахаром	150 гр.	5,10	4,30	7,80	92,48	1,40
495	Хлеб пшеничный	25 гр.	1,21	11,3	7,24	101,0	0
	Всего за полдник		6,71	15,6	36,04	322,38	1,40
	Всего за день		44,01	55,26	182,84	1450,26	22,41

Примерное циклическое меню

День одиннадцатый

Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
297	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150 гр.	6,6	5,8	30,4	198,5	1,31
391	Чай с сахаром	150 гр.	0,9	0	14,49	60,24	0,01
495	Печенье	40 гр.	3,1	5,1	19,9	140,3	0
	Всего за завтрак		6,04	18,34	87,26	517,59	0,13
Второй завтрак							
408	Сок	75 гр.	0,50	0	12,70	55,0	4,0
Обед							
74	Суп крестьянский с крупой	150 гр.	2,10	5,0	10,0	202,26	3,17
247	Гороховое пюре с маслом	150 гр.	14,03	12,22	11,57	219,43	0,15
308	Огурцы свежие	40 гр.	0,38	0,08	2,10	10,65	2,10
399	Компот из кураги	150 гр.	0,40	0	20,7	9,70	0,12
	Хлеб ржаной	30 гр.	2,4	0,4	17,73	75,6	0
	Всего за обед		36,82	17,7	62,1	517,98	5,54
Полдник							
406	Кисломолочный напиток	150 гр.	5,6	4,20	7,10	90,37	1,02
	Хлеб пшеничный	40 гр.	3,85	0,45	22,17	101,0	0
	Фрукты	75 гр.	0,4	0,4	10,40	45,0	10,0
	Всего за полдник		4,19	5,05	39,67	236,37	11,02
	Всего за день		47,55	41,09	201,73	1326,94	20,69

Примерное циклическое меню

День двенадцатый

Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
162	Каша овсяная геркулесовая жидкая	150 гр.	5,3	3,0	16,0	182,5	0,28
392	Кофейный напиток с молоком	150 гр.	2,40	0,03	18,75	88,60	1,0
495	Хлеб пшеничный с маслом	5/40 гр.	0,88	15,20	8,65	179,01	0
	Всего за завтрак		8,58	18,23	43,4	450,11	1,28
Второй завтрак							
408	Сок	75 гр.	0,50	0	12,70	55,0	4,0
Обед							
67	Суп картофельный с бобовыми	150 гр.	17,90	19,48	52,42	386,72	20,24
311	Капуста тушеная	180 гр.	1,80	2,60	6,0	57,58	4,71
399	Компот из сухофруктов	150 гр.	0,45	0	19,5	108,0	0,13
	Хлеб ржаной	30 гр.	2,4	0,4	17,73	75,6	0
	Всего за обед		22,55	22,48	95,65	627,87	25,08
Полдник							
455	Пирожки с повидлом	60 гр.	2,24	2,88	31,48	160,92	0
381	Чай с сахаром	150 гр.	0,9	0	14,49	60,24	0,01
	Всего за полдник		3,14	2,88	45,97	221,16	0,01
	Всего за день		34,77	43,59	241,12	1354,14	30,37

Примерное циклическое меню

День тринадцатый

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
159	Каша манная молочная	150 гр.	6,4	0,33	30,3	168,1	0,15
495	Хлеб пшеничный с маслом	5/25 гр.	1,21	11,13	7,24	179,01	0
388	Какао с молоком	150 гр.	2,4	0,4	28,5	146,3	0,3
	Всего за завтрак		10,01	12,03	66,04	493,41	0,45
Второй завтрак							
	Фрукты	75 гр.	0,4	0,4	10,0	45,0	10,0
Обед							
151	Икра кабачковая	40 гр.	0,6	2,15	1,9	14,8	6
81	Щи из свежей капусты	150 гр.	1,23	4,24	9,61	75,9	4,44
185	Макаронник с мясом	150 гр.	28,1	36,19	71,76	727,3	0,3
400	Компот из свежих яблок с лимоном	150 гр.	0,4	0	20,7	10,7	0,12
	Хлеб ржаной	30 гр.	3,4	1,32	17,0	103,6	0,16
	Всего за обед		15,91	43,9	120,5	932,3	11,02
Полдник							
187	Яйцо вареное	40 гр.	5,08	4,6	0,24	62,66	0
	Хлеб пшеничный	25 гр.	2,4	0,3	14,73	71,4	0
381	Чай с сахаром	150 гр.	0,9	0	14,49	60,24	0,01
	Всего за полдник		8,38	4,9	29,46	194,3	0,01
	Всего за день		34,7	61,23	226	1665,01	21,48

Примерное циклическое меню

День четырнадцатый
Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
165	Каша пшенная молочная	150 гр.	3,5	3,2	0,7	128,0	0
391	Кофейный напиток с молоком	150 гр.	2,40	0,03	18,75	88,60	1,0
495	Хлеб пшеничный с маслом	5/40 гр.	1,21	11,13	7,24	179,01	0
	Всего за завтрак		7,11	14,36	26,69	395,61	1,0
Второй завтрак							
408	Сок	75 гр.	0,50	0	12,70	55,0	4,0
Обед							
69	Суп картофельный с клецками на м/б	150 гр.	2,5	5,2	19,7	78	2,17
317	Пюре картофельное	140 гр.	3,26	4,8	26,38	62,8	7,68
233	Сельдь с луком	40 гр.	4,20	4,40	1,56	62,64	1,62
398	Компот из свежих яблок	150 гр.	0,44	0,28	13,10	59,65	2,50
	Хлеб ржаной	30 гр.	3,4	1,32	17,0	103,6	0,16
	Всего за обед		13,8	16	77,74	446,69	14,13
Полдник							
394	Кисель	150 гр.	1,36	0	29,02	121,52	0
201	Пудинг творожный запеченный	150 гр.	20,99	5,31	39,49	189,64	0,30
	Всего за полдник		22,35	5,31	68,54	411,16	0,30
	Всего за день		43,76	35,67	185,67	1308,46	19,43

Примерное циклическое меню

День пятнадцатый

Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
161	Каша кукурузная молочная	150 гр.	5,08	5,5	31,25	195,48	0,36
495	Какао с молоком	150 гр.	2,4	0,4	28,5	146,3	0,3
495	Хлеб пшеничный с маслом	5/25 гр.	1,21	11,13	7,24	179,01	0
	Всего за завтрак		8,69	17,03	66,99	520,79	0,66
Второй завтрак							
	Фрукты	75 гр.	0,4	0,4	10,0	45,0	10,0
Обед							
62	Борщ с картофелем, капустой	150 гр.	1,23	4,24	9,61	75,9	4,44
308	Свежий помидор	40 гр.	0,55	0,10	2,30	12,30	10,2
258	Плов из отварной говядины	150 гр.	14,92	12,0	21,36	257,54	0,42
399	Компот из сухофруктов	150 гр.	0,45	0	19,5	108,0	0,13
	Хлеб ржаной	30 гр.	2,4	0,4	17,73	75,6	0
	Всего за обед		24,13	21,74	73,81	529,34	15,19
Полдник							
384	Чай с молоком	150 гр.	5,80	4,38	8,12	94,52	1,04
	Хлеб пшеничный	25 гр.	1,15	0,65	24,05	112,0	0
	Конфета	15 гр.	0,40	0	21,0	128,9	0
	Всего за полдник		7,35	5,03	53,17	335,42	1,04
	Всего за день		40,57	44,2	203,91	1430,55	26,89