

Утверждаю

Заведующая МБДОУ детский сад «Сказка»

Антипова Т.В.

Приказ № 131 от 20.05.2025г



Примерное 15-дневное меню

для организации питания детей 3-7 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 3-х до 7-ми лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
184	Макароны отварные с маслом	200 гр.	6,8	10,32	40,12	289,0	0,60
187	Яйцо вареное	20 гр.	5,08	5,2	0,3	62,66	0
381	Чай с сахаром	200 гр.	0,12	0	15,44	62,24	0,02
495	Хлеб пшеничный с маслом	7/30 гр.	1,62	15,10	9,66	181,04	0
	Всего за завтрак		13,62	30,62	65,52	596,94	0,62
Второй завтрак							
408	Сок	75 гр.	0,50	0	12,70	55,0	4,0
Обед							
151	Икра кабачковая	60 гр.	0,8	2,35	2,9	14,80	6,0
67	Суп гороховый на м/к бульоне с гречками	200 гр.	3,90	6,2	28,3	104,0	3,13
251	Запеканка картофельная с отварным мясом	200 гр.	21,22	24,78	21,42	391,68	0,04
399	Компот из сухофруктов	200 гр.	0,56	0	26,96	111,84	0,15
	Хлеб ржаной	40 гр.	3,4	1,32	17,0	103,6	0,16
	Всего за обед		28,88	34,65	96,58	725,92	9,48
Полдник							
492	Бутерброд с сыром	40/20 гр.	6,28	9,48	9,66	149,06	0,18
388	Какао с молоком	200 гр.	3,4	0,80	32,73	160,87	0,32
	Всего за полдник		9,68	10,28	42,39	309,93	0,46
	Всего за день		53,68	75,55	217,19	1685,79	14,56

День второй

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми 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	200 гр.	5,08	5,50	31,25	195,48	0,36
392	Кофейный напиток с молоком	200 гр.	2,79	0,04	12,8	90,56	1,0
495	Хлеб пшеничный с маслом	7/30 гр.	1,62	16,10	9,66	181,04	0
	Всего за завтрак		9,49	20,64	53,71	467,08	1,36
Второй завтрак							
	Фрукты	75 гр.	0,4	0,4	10,0	45,0	10,0
Обед							
117	Свекла отварная тушеная	60 гр.	0,93	5,4	10,71	103,37	1,0
81	Щи из свежей капусты	200 гр.	2,37	5,89	8,34	95,87	11,43
267	Тефтели из говядины с рисом «ежики»	180 гр.	18,2	20,8	13,79	327,4	1,50
399	Компот из кураги	200 гр.	0,56	0	26,96	11,84	0,15
123	Хлеб ржаной	40 гр.	3,4	1,32	17,0	103,6	0,16
	Всего за обед		25,46	33,41	76,80	642,08	14,24
Полдник							
429	Домашняя булочка с изюмом	80 гр.	3,93	7,31	37,05	229,70	0
406	Кисломолочный напиток	200 гр.	5,80	4,38	8,12	94,52	1,04
	Всего за полдник		9,73	11,64	45,07	324,22	1,04
	Всего за день		45,08	66,84	185,68	1448,38	26,64

День третий

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
162	Каша овсяная из геркулеса жидкая	200 гр.	6,33	6,0	28,0	190,62	0,30
381	Чай с сахаром	200 гр.	0,12	0	15,49	62,24	0,02
495	Хлеб пшеничный с маслом	7/60 гр.	1,62	15,10	9,66	181,04	0
	Всего за завтрак		8,07	21,10	53,15	433,9	0,32
Второй завтрак							
408	Сок	75 гр.	0,50	0	12,70	55,0	4,0
Обед							
308	Огурцы свежие	60 гр.	0,55	0,10	2,30	12,30	5,44
62	Борщ с картофелем, капустой	200 гр.	1,75	3,96	7,76	73,8	2,56
226	Рыбная котлета	70 гр.	9,7	3,6	14,0	127,2	0,11
321	Картофельное пюре	150	3,09	4,85	20,06	138,6	18,34
400	Компот из свежих яблок с лимоном	200 гр.	0,34	0,21	24,26	104,0	0
	Хлеб ржаной	40 гр.	3,0	0,5	22,17	94,5	0
	Всего за обед		18,83	14,04	85,38	559,5	26,61
Полдник							
172	Манные биточки	150 гр.	4,14	6,4	61,95	272,0	0,55
394	Кисель	200 гр.	1,36	0	29,02	121,52	0
	Всего за полдник		5,5	6,4	90,97	393,52	0
	Всего за день		32,9	41,54	242,2	1531,92	30,93

День четвертый

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
165	Каша пшенная молочная	200 гр.	6,02	5,0	31,30	195,94	0,28
391	Кофейный напиток	200 гр.	2,79	0,04	12,80	90,56	1,0
495	Хлеб пшеничный с маслом	7/30 гр.	1,62	15,10	9,66	181,04	0
	Всего за завтрак		10,43	20,14	53,76	467,54	1,28
Второй завтрак							
	Фрукты	75 гр.	0,4	0,4	10,0	45,0	10,0
Обед							
308	Свежий помидор	60 гр.	0,55	0,10	2,30	12,30	10,2
66	Суп овощной на курином бульоне	200 гр.	2,21	6,18	11,28	109,52	5,33
287	Курица отварная	70 гр.	16,34	14,22	0,94	197,16	0,80
323	Отварные макароны с маслом	150 гр.	3,5	3,2	0,7	128,0	0
398	Компот из свежих яблок	200 гр.	0,48	0,28	26,96	60,68	2,60
	Хлеб ржаной	40 гр.	3,4	1,32	17,0	103,6	0,16
	Всего за обед		26,48	25,30	59,18	611,26	19,09
Полдник							
195	Запеканка из творога	150 гр.	23,45	3,15	42,52	285,25	0,23
381	Чай с сахаром	200 гр.	0,12	0	15,49	62,24	0,02
	Хлеб пшеничный	30 гр.	1,15	0,65	24,05	112,0	0
	Всего за полдник		24,72	3,8	82,06	459,49	0,25
	Всего за день		62,03	49,64	205,0	1584,29	30,62

День пятый
Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
167	Каша рисовая молочная	200 гр.	5,12	4,48	29,01	176,86	1,20
388	Какао с молоком	200 гр.	3,39	0,70	32,73	150,87	0,32
495	Хлеб пшеничный с маслом	7/60 гр.	1,62	15,10	9,66	181,04	0
	Всего за завтрак		10,13	20,28	71,4	508,77	1,52
Второй завтрак							
408	Сок	75 гр.	0,50	0	12,70	55,0	4,0
Обед							
74	Суп крестьянский с крупой	200 гр.	2,21	5,95	12,9	202,6	5,0
245	Голубцы с мясом, рисом	200 гр.	13,73	13,65	7,21	305,5	2,27
399	Компот из сухофруктов	200 гр.	0,56	0	26,96	108,0	0,15
	Хлеб ржаной	40 гр.	3,4	1,32	17,0	103,6	0,16
	Всего за обед		19,9	20,92	64,07	719,7	7,58
Полдник							
	Фрукты	100 гр.	0,4	0,4	10,0	45,0	10,0
406	Кисломолочный напиток	200 гр.	5,60	4,38	8,18	94,52	1,40
	Печенье витаминизированное	50 гр.	3,70	5,0	38,10	203,00	4,50
	Всего за полдник		9,7	9,78	56,28	342,52	15,9
	Всего за день		40,23	50,98	204,45	1626,0	29,0

День шестой

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
297	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200 гр.	5,66	9,2	50,76	299,88	0
381	Чай с сахаром	200 гр.	0,12	0	15,49	62,24	0,02
495	Хлеб пшеничный с маслом	7/40 гр.	1,62	16,10	9,66	183,04	0
	Всего за завтрак		7,4	24,3	75,91	543,16	0,02
Второй завтрак							
408	Сок	100 гр.	0,50	0	12,70	55,0	4,0
Обед							
146	Икра кабачковая	60 гр.	0,55	0,10	2,30	12,30	12,10
65	Борщ с мясом и сметаной	200 гр.	10,0	6,29	12,20	123,0	4,55
255	Макаронник с мясом	200 гр.	10,5	9,24	12,56	183,0	0,40
399	Компот из сухофруктов	200 гр.	0,56	0	20,96	111,84	0,15
	Хлеб ржаной	40 гр.	3,4	1,32	17,0	103,6	0,16
	Всего за обед		28,57	23,05	92,0	614,14	25,24
Полдник							
497	Зефир	50/30гр.	2,58	3,98	20,40	170,10	0,06
388	Какао с молоком	200 гр.	3,4	0,80	32,73	160,87	0,32
495	Хлеб пшеничный	30	1,2	16,10	9,66	183,04	0,02
	Всего за полдник		7,6	20,88	62,79	514,01	0,02
	Всего за день		44,07	68,23	243,4	1726,31	29,66

День седьмой

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
159	Каша манная молочная	200 гр.	6,50	1,60	36,80	144,18	0,20
388	Какао с молоком	200 гр.	3,4	0,80	32,73	160,87	0,32
495	Хлеб пшеничный с маслом	7/50 гр.	1,62	15,10	9,66	181,04	0
	Всего за завтрак		11,52	17,5	79,19	486,09	0,52
Второй завтрак							
	Фрукты	100 гр.	0,4	0,4	10,0	45,0	10,0
Обед							
151	Икра кабачковая	60 гр.	0,8	2,35	2,90	14,80	6
63	Рассольник на м/б	200 гр.	2,09	5,69	10,17	118,28	8,33
306	Отварные макароны с маслом	160 гр.	5,8	1,5	28,1	176,6	0
246	Гуляш из говядины	80 гр.	6,18	16,04	4,61	187,54	0
	Хлеб ржаной	40 гр.	3,4	1,32	17,0	103,6	0,16
399	Компот из кураги	200 гр.	0,56	0	26,96	11,84	0,15
	Всего за обед		18,83	28,90	89,74	612,66	15,0
Полдник							
447	Оладьи с маслом	120 гр.	10,0	17,02	61,4	322,70	0,10
405	Кисломолочный напиток	200 гр.	4,60	6,38	19,20	148,0	0,11
	Всего за полдник		14,6	23,4	80,6	512,7	0,21
	Всего за день		45,35	70,20	259,53	1656,45	45,0

День восьмой

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
155	Каша «Дружба» молочная с маслом	200 гр.	4,91	4,68	24,67	160,40	0,48
391	Кофейный напиток	200 гр.	2,79	0,04	12,80	90,56	1,0
495	Хлеб пшеничный с маслом	7/30	1,62	15,10	9,66	181,04	0
	Всего за завтрак		9,32	19,82	47,13	432,0	1,48
Второй завтрак							
	Фрукты	100 гр.	0,4	0,4	10,0	45,0	10,0
Обед							
308	Огурец свежий	60 гр.	0,55	0,10	2,30	12,30	2,10
70	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	200 гр.	2,99	3,38	7,44	212,36	4,60
290	Рагу из птицы	200 гр.	16,18	14,59	18,03	247,03	6,85
400	Компот из свежих яблок с лимоном	200 гр.	0,24	0,21	24,26	104,0	2,70
	Хлеб ржаной	40 гр.	3,4	1,32	17,0	103,6	0,16
	Всего за обед		23,91	19,6	69,03	679,29	16,41
Полдник							
188	Омлет натуральный	120 гр.	13,35	13,35	1,2	210,5	0,20
	Хлеб пшеничный	30 гр.	3,0	1,16	20,56	104,8	0
381	Чай с сахаром	200 гр.	0,12	0	15,49	62,24	0,02
	Всего за полдник		16,47	14,51	37,25	377,54	0,22
	Всего за день		50,1	54,33	163,41	1533,83	28,11

День девятый

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
168	Каша ячневая молочная	200 гр.	5,23	4,75	26,92	179,38	0,28
391	Кофейный напиток	200 гр.	2,79	0,04	12,80	90,56	1,0
495	Хлеб пшеничный с маслом	7/40 гр.	1,62	15,10	9,66	181,04	0
	Всего за завтрак		9,64	19,89	49,38	450,98	1,28
Второй завтрак							
408	Сок	75 гр.	0,50	0	12,70	55,0	4,0
Обед							
3	Свежая капуста с морковью	60 гр.	1,60	1,07	3,25	111,50	15,32
71	Суп с мясными фрикадельками	200 гр.	4,06	2,30	11,10	151,30	4,83
223	Рыба тушеная в сметанном соусе	70 гр.	18,3	12,9	1,8	167,0	2,90
303	Рис отварной с маслом	140 гр.	3,42	5,39	24,20	48,98	0
399	Компот из сухофруктов	200 гр.	0,56	0	26,96	111,84	0,15
	Хлеб ржаной	40 гр.	3,4	1,32	17,0	103,6	0,16
	Всего за обед		31,31	22,98	84,32	694,22	23,36
Полдник							
202	Творожные сырники с джемом	150 гр.	24,34	5,24	35,63	287,0	0,61
394	Кисель	200 гр.	1,36	0	29,02	121,52	0
	Всего за полдник		25,7	5,24	64,65	408,52	0,61
	Всего за день		67,18	48,11	211,05	1563,72	29,25

День десятый
Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
165	Каша пшеничная молочная	200 гр.	6,02	5,0	31,30	195,94	0,28
388	Какао с молоком	200 гр.	3,4	0,80	32,73	160,82	0,32
495	Хлеб пшеничный с маслом	7/30 гр.	1,62	16,10	9,66	181,04	0
	Всего за завтрак		11,04	21,9	73,69	537,8	0,60
Второй завтрак							
	Фрукты	100 гр.	0,40	0,40	10,0	45,0	10,0
Обед							
107	Зеленый горошек	60 гр.	2,52	9,12	7,18	120,08	2,30
73	Суп картофельный с рыбой	250 гр.	9,57	4,48	13,3	131,8	5,54
297	Каша гречневая рассыпчатая	150 гр.	2,16	6,78	31,42	168,98	0,30
242	Бефстроганов из отварной говядины	80 гр.	18,03	18,6	2,4	268,02	0,14
398	Компот из свежих яблок	200 гр.	0,48	0,28	14,07	60,68	2,60
	Хлеб ржаной	40 гр.	3,4	1,32	17,0	103,6	0,16
	Всего за обед		36,16	40,58	85,37	853,16	11,04
Полдник							
	Зефир	40 гр.	0,40	0	21,0	128,9	0
381	Чай с сахаром	200 гр.	5,60	4,38	8,18	94,52	1,40
495	Хлеб пшеничный	30 гр.	3,0	1,16	20,05	104,8	0
	Всего за полдник		9,0	5,54	49,23	328,22	1,40
	Всего за день		56,60	68,42	218,29	1764,18	23,04

Примерное циклическое меню

День одиннадцатый
Возрастная категория: от 3 до 7 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	200 гр.	6,6	5,8	30,4	198,5	1,31
381	Чай с сахаром	200 гр.	0,12	0	15,44	62,24	0,02
495	Печенье	40 гр.	3,1	5,1	19,9	140,3	0
	Всего за завтрак		7,52	20,52	106,75	634,8	0,22
Второй завтрак							
408	Сок	75 гр.	0,50	0	12,70	55,0	4,0
Обед							
74	Суп крестьянский с крупой	200 гр.	2,21	5,95	12,9	214,00	5,0
247	Гороховое пюре с маслом	200 гр.	21,07	18,33	16,85	316,64	0,22
308	Огурцы свежие	60гр.	0,55	0,10	2,30	12,30	5,44
399	Компот из кураги	200 гр.	0,56	0	26,96	11,84	0,15
	Хлеб ржаной	40 гр.	2,4	0,4	17,73	75,6	0
	Всего за обед		29,6	24,88	81,18	649,28	10,81
Полдник							
406	Кисломолочный напиток	200 гр.	5,80	4,38	8,12	94,52	1,04
	Хлеб пшеничный	40 гр.	1,15	0,65	24,05	112,0	0
	Фрукты	100 гр.	0,4	0,4	10,0	45,0	10,0
	Всего за полдник		7,35	5,43	42,17	251,52	11,04
	Всего за день		44,97	50,83	242,8	1590,6	26,07

Примерное циклическое меню

День двенадцатый
Возрастная категория: от 3 до 7 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	200 гр.	6,33	6,0	28,0	190,62	0,30
392	Кофейный напиток с молоком	200 гр.	2,79	0,04	12,8	90,56	1,0
495	Хлеб пшеничный с маслом	7/40 гр.	1,62	16,10	9,66	183,04	0
	Всего за завтрак		10,74	22,14	50,46	464,22	1,3
Второй завтрак							
408	Сок	75 гр.	0,50	0	12,70	55,0	4,0
Обед							
67	Суп картофельный с бобовыми	200 гр.	19,80	21,38	53,85	486,0	23,25
311	Капуста тушеная	200гр.	2,62	3,23	7,03	67,67	17,71
399	Компот из сухофруктов	200 гр.	0,56	0	26,96	111,84	0,15
	Хлеб ржаной	40 гр.	3,0	0,5	22,17	94,5	0
	Всего за обед		25,98	27,73	110,01	760,01	41,11
Полдник							
455	Пирожки с повидлом	80 гр.	3,23	3,89	33,48	181,83	0
381	Чай с сахаром	200 гр.	0,12	0	15,44	62,24	0,02
	Всего за полдник		3,35	3,89	48,92	244,07	0,02
	Всего за день		40,57	53,76	222,09	1523,3	46,43

Примерное циклическое меню

День тринадцатый

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
159	Каша манная молочная	200 гр.	6,93	0,4	30,6	170,5	1,13
495	Хлеб пшеничный с маслом	7/30 гр.	1,62	16,10	9,66	183,04	0
388	Какао с молоком	200 гр.	3,4	0,80	32,73	160,87	0,32
	Всего за завтрак		11,95	19,2	66,84	490,11	2,45
Второй завтрак							
	Фрукты	100 гр.	0,4	0,4	10,0	45,0	10,0
Обед							
151	Икра кабачковая	60 гр.	0,8	2,35	2,9	14,80	27,20
81	Щи из свежей капусты	200 гр.	2,37	5,89	8,34	95,87	11,43
185	Макаронник с мясом	200 гр.	28,75	36,19	71,76	727,30	0,30
400	Компот из свежих яблок с лимоном	200 гр.	0,34	0,21	24,26	104,0	0
	Хлеб ржаной	40 гр.	3,0	0,5	22,17	94,5	0
	Всего за обед		35,26	45,14	155,17	941,97	38,93
Полдник							
187	Яйцо вареное	40 гр.	5,08	4,60	0,24	62,66	0
	Хлеб пшеничный	30 гр.	1,15	0,65	24,05	112,0	0
381	Чай с сахаром	200 гр.	0,12	0	15,49	62,24	0,02
	Всего за полдник		6,35	5,25	39,78	236,9	0,02
	Всего за день		50,96	69,49	249,62	1713,98	51,4

Примерное циклическое меню

День четырнадцатый

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
165	Каша пшенная молочная	200 гр.	6,02	5,0	31,30	195,94	0,28
391	Кофейный напиток с молоком	200 гр.	2,79	0,04	12,80	90,56	1,0
495	Хлеб пшеничный с маслом	7/60 гр.	1,62	16,10	9,66	183,04	0
	Всего за завтрак		10,43	21,14	97,86	469,54	1,28
Второй завтрак							
408	Сок	75 гр.	0,50	0	12,70	55,0	4,0
Обед							
69	Суп картофельный с клецками на м/б	200 гр.	2,44	6,00	15,20	324,6	4,20
317	Пюре картофельное	140 гр.	3,56	6,1	26,98	80,4	7,88
233	Сельдь с луком	55гр.	4,20	4,40	1,56	62,64	1,62
398	Компот из свежих яблок	200 гр.	0,48	0,28	14,07	60,68	2,60
	Хлеб ржаной	40 гр.	3,0	0,5	22,17	94,5	0
	Всего за обед		13,68	17,28	79,98	622,82	16,3
Полдник							
394	Кисель	200 гр.	1,36	0	29,02	121,52	0
201	Пудинг творожный запеченный	200 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		46,96	43,73	259,05	1558,52	21,88

Примерное циклическое меню

День пятнадцатый

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
161	Каша кукурузная молочная	200 гр.	6,50	1,60	36,80	144,18	0,20
495	Какао с молоком	200 гр.	3,4	0,80	32,73	160,87	0,32
495	Хлеб пшеничный с маслом	7/30 гр.	1,62	16,10	9,66	183,04	0
	Всего за завтрак		11,52	18,5	79,19	488,09	0,52
Второй завтрак							
	Фрукты	100 гр.	0,4	0,4	10,0	45,0	10,0
Обед							
62	Борщ с картофелем, капустой	200 гр.	1,75	3,96	7,76	73,8	2,56
308	Свежий помидор	60 гр.	0,55	0,10	2,30	12,30	10,2
258	Плов из отварной говядины	200 гр.	19,5	17,0	24,67	329,68	0,42
399	Компот из сухофруктов	200 гр.	0,56	0	26,96	111,84	0,15
	Хлеб ржаной	40 гр.	3,0	0,5	22,17	94,5	0
	Всего за обед		26,36	21,56	83,86	622,90	13,33
Полдник							
384	Чай с молоком	200 гр.	5,80	4,38	8,12	94,52	1,04
	Хлеб пшеничный	30 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		45,63	45,49	226,22	1491,41	24,89