

Бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Омска «детский сад № 252»

Утверждено  
Заведующий Гец И.В.

---

От 13.01.2023года

**10 дневное цикличное меню**  
**С 12 часовым пребыванием для организации питания детей**  
**От 1 года до 3 лет, с 3 до 7 лет**  
**БДОУ города Омска «Детский сад № 252»**

Понедельник 1										
Наименование	выход на порцию 3-7	белки	жиры	углеводы	ккал	выход на порцию 2-3	белки	жиры	углеводы	ккал
<b>Завтрак</b>										
Каша пшеничная молочная	200	7,24	4,52	31,66	196,58	180	6,52	4,07	28,49	176,92
Кофейный напиток с молоком	200	1,40	0,02	17,34	74,36	180	1,26	0,02	15,61	66,92
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	104,80	30	2,28	0,24	14,58	78,60
Масло сливочное порционное	7	0,09	5,08	0,06	46,29	6	0,08	4,35	0,05	39,68
	447	11,77	9,94	68,50	422,03	396	10,13	8,68	58,73	362,12
<b>Завтрак 2</b>										
Фрукт	100	0,90	0,00	8,40	48,00	100	0,90	0,00	8,40	48,00
<b>Обед</b>										
Икра кабачковая	40	0,46	1,91	1,87	26,54	30	0,35	1,43	1,40	19,90
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,98	3,38	7,43	72,15	200	2,38	2,70	5,94	57,72
Рыба запеченная в сметанном соусе	80	7,20	16,00	7,20	226,40	70	6,30	14,00	6,30	198,10
Картофель отварной	180	3,42	5,76	29,52	183,60	150	2,85	4,80	24,60	153,00
Напиток из шиповника	180	0,27	0,00	18,74	76,03	180	0,27	0,00	18,74	76,03
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,45	0,50	23,00	102,50	40	1,96	0,40	18,40	82,00
	780	16,78	27,55	87,76	687,22	670	14,11	23,33	75,38	586,75
<b>Полдник</b>										
Печенье	50	2,40	1,40	38,85	168,00	30	1,44	0,84	23,31	100,80
Молоко	200	5,50	6,50	154,50	120,12	180	4,95	5,85	139,05	108,11
	250	7,90	7,90	193,35	288,12	210	6,39	6,69	162,36	208,91
<b>Ужин</b>										
Макароны с овощным соусом	180	0,72	7,07	31,32	192,60	150	0,60	5,90	26,10	160,50
Соус овощной	30	0,62	1,55	3,34	32,25	20	0,41	1,03	2,23	21,50
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	104,80	30	2,28	0,24	14,58	78,60
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,00	48,00	200	0,00	0,00	12,00	48,00
	450	4,38	8,94	66,10	377,65	400	3,29	7,17	54,91	308,60
Итого за день		37,35	45,38	358,01	1823,02		31,53	38,70	304,88	1514,39

Вторник 2										
Наименование	выход на порцию 3-7	белки	жиры	углеводы	ккал	выход на порцию 2-3	белки	жиры	углевод ы	ккал
<b>Завтрак</b>										
Омлет с овощами	150	11,78	17,40	5,45	226,41	130	10,21	15,08	4,72	196,22
Чай с молоком	190	1,18	0,01	15,05	65,06	180	1,12	0,01	14,26	61,63
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	104,80	30	2,28	0,24	14,58	78,60
Сыр порционный	16	3,75	4,37	0,00	59,36	11	2,58	3,00	0,00	40,81
	401	19,81	25,72	39,98	488,69	356	16,24	21,96	33,60	410,33
<b>Завтрак 2</b>										
Сок	200	1,00	0,00	25,40	112,00	200	1,00	0,00	25,40	112,00
		1,00	0,00	25,40	112,00		1,00	0,00	25,40	112,00
<b>Обед</b>										
Соленый огурец	50	0,98	5,45	5,78	67,18	30	0,66	3,63	3,85	44,78
Рассольник Ленинградский со сметаной	200	1,94	4,80	12,16	99,68	150	1,46	3,60	9,12	74,76
Плов из мяса говядины	150	14,91	12,50	21,36	257,54	120	11,93	10,00	17,09	206,03
Компот из свежих апельсинов	180	0,43	0,25	12,65	54,61	150	0,36	0,21	10,55	45,51
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,45	0,50	23,00	102,50	40	1,96	0,40	18,40	82,00
	630	20,71	23,50	74,95	581,51	490	16,36	17,84	59,00	453,08
<b>Полдник</b>										
Булочка домашняя	50	3,28	6,09	30,88	191,40	30	1,97	3,65	18,53	114,84
Молоко	200	5,60	6,38	10,08	120,12	170	4,76	5,42	8,57	102,10
	250	8,88	12,47	40,96	311,52	200	6,73	9,08	27,09	216,94
<b>Ужин</b>										
Рагу из овощей со сметанным соусом	150	2,48	6,65	9,86	135,63	120	1,98	5,32	7,88	108,50
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	104,80	30	2,28	0,24	14,58	78,60
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,80	43,20	150	0,00	0,00	9,00	36,00
	470	7	6,97	62,50	374,63	400	6	5,56	53,86	314,10
		57,41	68,66	243,78	1868,35		46,09	54,43	198,96	1506,45

Среда 3										
Наименование	выход на порцию 3-7	белки	жиры	углеводы	ккал	выход на порцию 2-3	белки	жиры	углеводы	ккал
<b>Завтрак</b>										
Каша рисовая молочная	180	4,48	3,92	25,47	155,29	130	3,24	2,83	18,40	112,15
Сыр порционный	16	3,75	4,37	0,00	59,36	11	2,58	3,00	0,00	40,81
Какао с молоком	180	2,34	0,40	23,22	106,38	180	2,34	0,40	23,22	106,38
Масло сливочное порционное	7	0,09	5,08	0,06	46,29	6	0,08	4,35	0,05	39,68
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	104,80	30	8,23	0,24	14,58	78,60
	423	13,70	14,08	68,19	472,12	357	16,47	10,82	56,25	377,62
<b>Завтрак 2</b>										
Фрукт	100	1,50	0,00	22,40	91,00	100	1,50	0,00	22,40	91,00
<b>Обед</b>										
Икра кабачковая	50	0,58	2,39	2,34	33,17	30	0,35	1,43	1,40	19,90
Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	4,18	15,70	125,0	200	4,70	3,34	12,56	100,00
Рыба, тушенная в томате с овощами	70	5,72	4,01	2,70	69,83	60	4,90	3,44	2,31	59,85
Гарнир картофельное пюре	130	1,77	4,34	18,17	118,85	110	1,50	3,67	15,38	100,56
Кисель + V"С"	180	12,24	0,00	26,12	109,37	150	10,20	0,00	21,77	91,14
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,45	0,50	23,00	102,50	40	1,96	0,40	18,40	82,00
	730	28,63	15,42	88,03	558,71	590	23,61	12,29	71,82	453,45
<b>Полдник</b>										
Пряник	50	3,00	2,40	37,50	183,00	30	1,80	1,44	22,50	109,80
Кисломолочный продукт	200	5,60	6,38	10,08	120,12	170	4,35	3,75	6,30	102,10
	250	8,60	8,78	47,58	303,12	200	6,15	5,19	28,80	211,90
<b>Ужин</b>										
Пудинг из творога с рисом	180	18,86	4,84	30,02	239,17	150	15,72	4,04	25,02	199,31
Соус абрикосовый	30	0,15	0,02	19,86	75,00	20	0,10	0,01	13,24	50,00
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	104,80	30	2,28	0,24	14,58	78,60
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,00	48,00	200	0,00	0,00	12,00	48,00
	450	22,05	5,18	81,32	421,68	400	18,10	4,29	64,84	375,91
		74,49	43,46	307,52	1846,63		65,82	32,59	244,11	1509,88

Четверг 4										
Наименование	выход на порцию 3-7	белки	жиры	углеводы	ккал	выход на порцию 2-3	белки	жиры	углеводы	ккал
<b>Завтрак</b>										
Макароны отварные с маслом	160	5,86	5,65	33,36	200,45	130	4,76	4,59	27,11	162,86
Масло сливочное порционное	7	0,09	5,08	0,06	46,29	6	0,08	4,35	0,05	39,68
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	104,80	30	2,28	0,24	14,58	78,60
Кофейный напиток с молоком	200	1,40	0,02	17,34	74,36	190	1,33	0,02	16,47	70,64
Итого	407	10,39	11,06	70,20	425,90	356	8,45	9,20	58,21	351,78
<b>Завтрак 2</b>										
Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	200	1,00	0,20	20,20	92,00	200	1,00	0,20	20,20	92,00
<b>Обед</b>										
Салат из зеленого горошка(кукуруза) с луком репчатым	50	1,31	4,23	3,25	55,85	30	0,78	2,54	1,95	33,51
Борщ на мясном бульоне	200	1,44	3,92	10,18	82,00	180	1,30	3,53	9,16	73,80
Суфле из отварного мяса запеченое	150	14,36	12,49	11,48	210,90	120	11,49	9,99	9,19	168,72
Компот из сухофруктов + V C	180	1,01	0,00	49,32	201,31	150	0,84	0,00	41,10	167,76
Хлеб урожайный	50	2,45	0,50	23,00	102,50	40	1,96	0,40	18,40	82,00
<b>Полдник</b>	630	20,56	21,14	97,23	652,56	520	16,37	32,91	79,80	525,79
Ватрушка с повидлом	50	3,10	1,40	32,40	154,40	30	1,86	0,84	19,44	92,64
Молоко	200	5,60	6,38	10,08	120,12	180	5,04	5,74	9,07	108,11
	250	8,70	7,78	42,48	274,52	210	6,90	6,58	28,51	200,75
<b>Ужин</b>										
Капуста тушенная с мясом	210	9,45	7,88	7,73	267,75	170	13,39	13,14	35,18	216,75
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	104,80	30	2,28	0,24	14,58	78,60
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,00	48,00	200	0,00	0,00	12,00	48,00
	450	12,49	8,20	39,17	420,55	400	15,67	13,38	61,76	343,35
		29,26	28,92	139,71	2075,84		23,27	39,49	108,31	1693,90

Пятница 5										
Наименование	выход на порцию 3-7	белки	жиры	углеводы	ккал	выход на порцию 2-3	белки	жиры	углеводы	ккал
<b>Завтрак</b>										
Каша пшеничная с маслом	180	7,07	10,73	28,58	239,20	150	5,90	8,94	23,82	199,34
Кофейный напиток с молоком	180	1,26	0,02	15,61	66,92	170	1,19	0,02	14,74	63,21
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	104,80	30	2,28	0,24	14,58	78,60
Масло сливочное порционное	7	0,09	5,08	0,06	46,29	6	0,08	4,35	0,05	39,68
	407	11,47	16,14	63,69	457,22	356	9,44	13,55	53,19	380,82
<b>Завтрак 2</b>										
Фрукт	100	0,40	0,00	11,30	46,80	100	0,40	0,00	11,30	46,80
<b>Обед</b>										
Салат из соленого огурца	50	2,59	7,30	2,50	41,05	30	1,73	4,86	1,66	24,63
Борщ вегетарианский	180	2,88	3,64	18,20	117,40	150	2,40	3,03	15,17	97,83
Суфле из печени	150	12,95	15,48	13,38	245,15	100	8,63	10,32	8,92	163,43
Напиток из шиповника	180	15,53	18,58	16,06	85,41	150	7,35	1,50	69,00	71,18
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,45	0,50	23,00	102,50	40	1,96	0,40	18,40	82,00
	610	36	45,49	73,13	591,50	470	22	20,11	113,15	439,07
	1220	72,80	90,98	146,27	1183,00	940	44,14	40,22	226,29	878,13
<b>Полдник</b>										
Печенье	50	3,25	5,90	37,40	218,00	30	1,95	3,54	22,44	130,80
Кисломолочный продукт	200	5,60	6,38	10,08	120,12	170	4,35	3,75	6,30	80,00
	250	8,85	12,28	47,48	338,12	200	6,30	7,29	28,74	210,80
<b>Ужин</b>										
Суфле рыбное	170	27,03	15,05	6,90	272,00	140	22,26	12,39	5,68	224,00
Соус овощной	40	0,83	2,08	4,06	42,50	30	0,62	1,56	3,04	31,88
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,00	48,00	200	0,00	0,00	12,00	48,00
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	104,80	30	2,28	0,24	14,58	78,60
	450	31	17,44	42,40	467,30	400	25	14,19	14,58	382,48
		124,42	136,85	311,14	1900,94		85,45	75,25	334,10	1619,00

**Понедельник 6**

Наименование	выход на порцию 3-7	белки	жиры	углеводы	ккал	выход на порцию 2-3	белки	жиры	углеводы	ккал
<b>Завтрак</b>										
Каша ячневая молочная	160	5,63	3,70	21,01	140,00	140	4,93	3,23	18,38	122,50
Кофейный напиток с молоком	200	1,40	0,02	17,34	74,36	180	1,26	0,02	15,61	66,92
Масло сливочное порционное	7	0,09	5,08	0,06	46,29	6	0,08	4,35	0,05	39,68
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	104,80	30	2,28	0,24	14,58	78,60
	407	10,16	9,11	57,85	365,45	356	8,55	7,84	48,62	307,70
<b>Завтрак 2</b>										
Сок	200	1,00	0,00	20,20	92,00	200	1,00	0,00	20,20	92,00
<b>Обед</b>										
Икра кабачковая	50	0,58	2,39	2,34	33,17	30	0,35	1,43	1,40	19,90
Суп с рыбными консервами	180	7,74	7,56	12,89	150,30	150	6,45	6,30	10,74	125,25
Рыба, запеченная с яйцом	70	9,75	5,82	10,12	131,91	50	6,97	4,16	7,23	94,22
Гарнир картофельное пюре	130	1,77	4,34	18,17	118,85	110	1,50	3,67	15,38	100,56
Компот из сухофруктов	180	0,27	0,00	18,74	201,31	150	0,23	0,00	15,62	167,76
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,45	0,50	0,00	102,50	40	1,96	0,40	0,00	82,00
	660	21,98	18,22	59,92	738,03	530	17,10	14,53	48,96	589,69
<b>Полдник</b>										
Булочка домашняя	50	3,73	6,26	26,06	169,00	30	2,24	3,76	15,63	101,40
Молоко	200	5,60	6,38	10,08	120,12	170	4,76	5,42	8,57	102,10
	250	9,33	12,64	36,14	289,12	200	7,00	9,18	24,20	203,50
<b>Ужин</b>										
Запеканка из творога	180	24,98	5,78	44,51	330,16	150	20,82	4,82	37,10	275,13
Сметанный соус сладкий	30	0,03	0,03	5,11	20,79	20	0,01	1,02	4,16	13,86
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	104,80	30	2,28	0,24	14,58	78,60
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,00	48,00	200	0,00	0,00	12,00	48,00
	450	28,05	6,13	81,06	503,75	400	23,11	6,08	67,83	415,59
		70,52	46,10	255,16	1988,35		56,74	37,63	209,81	1608,49

Вторник 7										
Наименование	выход на порцию 3-7	белки	жиры	углеводы	ккал	выход на порцию 2-3	белки	жиры	углеводы	ккал
<b>Завтрак</b>										
Омлет натуральный	180	16,11	22,97	3,24	284,67	150	13,43	19,14	2,70	237,23
Какао с молоком	200	4,68	0,44	25,94	118,28	180	4,21	0,40	23,35	106,45
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	104,80	30	2,28	0,24	14,58	78,60
Сыр порционный	16	3,75	4,80	0,00	59,36	11	2,58	3,30	0,00	40,81
	436	27,58	28,53	48,62	567,11	371	22,50	23,08	40,63	463,09
<b>Завтрак 2</b>										
фрукт	100	0,90	0,00	22,40	91,00	100	0,90	0,00	22,40	91,00
<b>Обед</b>										
Салат витаминный до 01.03.	50	0,57	4,55	5,32	57,62	30	0,34	2,73	3,19	34,57
Свекольник с мясом и сметаной	250   20	4,23	6,50	13,79	285,73	200   15	3,38	5,20	11,03	228,58
Печень, тушенная в сметане	70	9,76	2,93	3,65	122,81	60	8,36	2,51	3,13	105,26
Гарнир каша гречневая рассыпчатая	130	1,73	6,01	33,49	194,92	110	1,46	5,08	28,34	164,93
Компот из сухофруктов +С	180	1,01	0,00	49,32	201,31	150	0,84	0,00	41,10	167,76
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,45	0,50	23,00	102,50	40	1,96	0,40	18,40	82,00
	730	19,17	15,93	123,25	907,27	590	16,01	13,19	102,00	748,54
<b>Полдник</b>										
Ватрушка с творогом	50	2,66	1,52	37,89	175,59	30	1,59	0,91	22,73	105,35
Кисломолочный продукт	200	5,60	6,38	10,08	120,12	170	4,35	3,75	6,30	102,00
	250	8,26	7,90	47,97	295,71	200	5,94	4,66	29,03	207,35
<b>Ужин</b>										
Каша рисовая молочная	210	6,85	9,41	24,17	203,70	170	5,54	7,62	19,57	164,90
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	104,80	30	2,28	0,24	14,58	78,60
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,00	48,00	200	0,00	0,00	12,00	48,00
	450	9,89	9,73	55,61	356,50	400	7,82	7,86	46,15	291,50
		55,91	52,36	242,24	1861,08		53,17	48,78	240,21	1509,98



Среда 8										
Наименование	выход на порцию 3-7	белки	жиры	углеводы	ккал	выход на порцию 2-3	белки	жиры	углеводы	ккал
<b>Завтрак</b>										
Каша геркулесовая молочная с маслом	180	5,54	5,26	24,86	169,13	150	4,62	4,38	20,72	140,94
Чай с молоком	200	1,24	0,01	15,84	68,48	180	1,12	0,01	14,26	61,63
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	104,80	30	2,28	0,24	14,58	78,60
Масло сливочное порционное	7	0,09	5,08	0,06	46,29	6	0,08	4,35	0,05	39,68
	427	37,97	16,79	141,26	388,70	366	31,20	15,06	117,44	320,85
<b>Завтрак 2</b>										
Сок	100	0,90	0,00	22,40	91,00	100	0,90	0,00	22,40	91,00
<b>Обед</b>										
Салат картофельный с зеленым горошком.	50	1,08	3,22	5,02	53,85	30	0,65	1,93	3,01	32,31
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,25	5,00	16,50	135,00	200	7,40	4,00	13,20	108,00
Голубцы ленивые	120	6,79	11,16	5,47	149,45	90	5,09	8,37	4,10	112,09
Соус томатно - сметанный	25	0,87	3,48	1,61	41,15	15	0,52	2,09	0,96	24,69
Компот из свежих яблок + V"С"	180	0,47	0,00	21,40	87,46	180	0,47	0,00	21,40	87,46
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,45	0,50	23,00	102,50	40	1,96	0,40	18,40	82,00
	675	19,83	20,14	67,98	569,41	555	15,44	14,86	58,07	446,55
<b>Полдник</b>										
Вафли	50	2,40	1,40	38,85	168,00	30	1,44	0,84	23,31	100,80
Кисломолочный продукт	200	5,60	6,38	10,08	120,12	180	4,35	3,75	6,30	108,11
	250	8,00	7,78	48,93	288,12	210	5,79	4,59	29,61	208,91
<b>Ужин</b>										
Пудинг из творога с яблоками	210	31,92	15,12	14,81	324,24	170	25,84	12,24	11,99	262,48
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	104,80	30	2,28	0,24	14,58	78,60
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,00	48,00	200	0,00	0,00	12,00	48,00
Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28	200	12,00	3,06	13,00	49,28
	450	47	18,50	59,25	526,32	400	40	15,54	38,57	438,36
		66,69	44,70	280,57	1863,54		53,33	34,50	296,12	1505,66

Четверг 9										
Наименование	выход на порцию 3-7	белки	жиры	углеводы	ккал	выход на порцию 2-3	белки	жиры	углеводы	ккал
<b>Завтрак</b>										
Суп молочный с макаронами	180	4,90	1,66	17,60	105,26	150	4,08	1,38	14,67	87,72
Чай с молоком	180	1,12	0,01	14,26	61,63	170	1,05	0,01	13,46	58,21
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	104,80	30	2,28	0,24	14,58	78,60
Масло порционное	7	0,09	5,08	0,06	46,29	6	0,08	4,35	0,05	39,68
Масло сливочное порционное	6	0,08	4,35	0,05	0,18	7	0,09	5,08	0,06	46,29
	407	9,14	7,06	51,36	318,17	356	7,49	5,98	42,77	310,50
<b>Завтрак 2</b>										
Фрукт	200	1,00	0,00	25,40	92,00	200	1,00	0,00	25,40	92,00
<b>Обед</b>										
Борщ с мясом	250	11,50	11,25	18,50	221,50	180	8,28	8,10	13,32	159,48
Кнели говяжьи(куриные) с рисом	70	12,46	9,93	3,78	154,35	50	8,90	7,10	2,70	110,25
Соус томатно - сметанный	30	1,04	4,17	1,93	49,37	20	0,69	2,78	1,28	32,92
Гарнир каша перловая рассыпчатая	130	3,90	3,25	25,22	144,30	110	3,30	2,75	21,34	122,10
Компот из сухофруктов + V C	180	1,01	0,00	49,32	201,31	150	0,84	0,00	41,10	167,76
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,45	0,50	23,00	102,50	40	1,96	0,40	18,40	82,00
	710	33,05	31,97	124,55	873,34	550	24,49	23,28	100,25	674,51
<b>Полдник</b>										
Булочка ванильная	50	3,94	4,05	24,91	146,00	30	2,36	2,43	14,95	87,60
Молоко	200	5,60	6,38	10,08	120,12	170	4,76	5,42	8,57	102,10
	250	9,54	10,43	34,99	266,12	200	7,12	7,85	23,51	189,70
<b>Ужин</b>										
Тефтели рыбные	70	10,58	6,47	4,17	116,90	60	9,07	5,54	3,57	100,20
Соус молочный	30	1,01	1,25	2,52	25,31	20	0,67	0,83	1,68	16,87
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	104,80	30	2,28	0,24	14,58	78,60
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,80	43,20	180	0,00	0,00	10,80	43,20
Капуста тушеная	130	4,72	5,81	12,65	121,81	110	3,93	4,85	10,55	101,51
	450	19	13,84	49,58	412,02	400	16	11,46	41,18	340,38
		72,09	63,30	285,88	1961,64		56,06	48,57	233,11	1607,09

Пятница 10										
Наименование	выход на порцию 3-7	белки	жиры	углеводы	ккал	выход на порцию 2-3	белки	жиры	углеводы	ккал
<b>Завтрак</b>										
Омлет с зеленым горошком	150	10,23	12,50	4,95	173,46	130	8,87	10,83	4,29	150,33
Сыр порционный	16	3,75	4,80	0,00	59,36	11	2,58	3,30	0,00	40,81
Чай с молоком	200	1,24	0,01	15,84	68,48	170	1,05	0,01	13,46	58,21
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	104,80	30	2,28	0,24	14,58	78,60
	416	15,35	24,56	20,88	367,43	350	12,62	20,66	17,84	308,87
<b>Завтрак 2</b>										
Сок	100	0,50	0,00	10,10	46,00	100	0,50	0,00	10,10	46,00
<b>Обед</b>										
Салат из свеклы с сыром	40	1,05	4,28	2,07	50,99	30	0,79	3,21	1,55	38,24
Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,49	4,39	5,44	67,46	150	1,25	3,66	4,53	56,22
Гуляш из отварного мяса с соусом	70	11,36	12,14	2,22	163,65	50	8,12	8,67	1,59	116,89
Макароны отварные	120	4,39	4,24	25,02	150,34	110	4,03	3,88	22,94	137,81
Компот из сухофруктов + V C	180	1,01	0,00	49,32	201,31	150	0,84	0,00	41,10	167,76
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,45	0,50	23,00	102,50	40	1,96	0,40	18,40	82,00
	640	21,75	25,55	107,06	736,25	530	16,97	19,83	90,10	598,92
<b>Полдник</b>										
Печенье	50	3,25	5,90	37,40	218,00	30	1,95	3,54	22,44	130,80
Молоко	200	5,60	6,38	10,08	120,12	180	5,04	5,74	9,07	108,11
	250	9,75	12,28	69,88	429,12	210	7,89	9,28	53,91	329,91
<b>Ужин</b>										
Сырники из творога	180	25,76	5,54	37,62	304,00	150	21,47	4,62	31,35	253,34
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	104,80	30	2,28	0,24	14,58	78,60
Соус сгущенное молоко	30	2,10	0,00	16,65	98,25	20	1,40	0,00	11,10	65,50
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,00	48,00	200	0,00	0,00	12,00	48,00
	450	31	6	85,71	555,05	400	25	5	69,03	445,44
		47,35	62,39	207,92	2023,00		37,98	49,77	171,95	1583,00