

Утверждаю  
И.о.заведующего МАДОУ №27  
Е.В.Земкова  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
Возрастная категория 3-7 лет (ясли)

Меню	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Б, г	Ж, г	У, г	Эн. цен, кал	
Неделя 1, день 1 (03.02)							
Завтрак	Суп молочный пшеничный	150 г.	4,58	4,41	14,85	116,08	94
	Батон с маслом	30/10	2,38	7,02	15,59	135,20	1
	Яйцо отварное	40 г.	4,42	4,0	0	54,64	213
	Кофейный напиток с молоком	200 г.	3,32	3,64	20,12	127,28	395
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>430 г.</b>	<b>14,7</b>	<b>19,07</b>	<b>50,56</b>	<b>433,20</b>	-
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150 г.	0,75	0,0	17,55	70,50	399
	<b>ИТОГО за 2-ой завтрак</b>	<b>150 г.</b>	<b>0,75</b>	<b>0,0</b>	<b>17,55</b>	<b>70,50</b>	-
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180 г.	1,15	3,71	5,53	60,71	67
	Рыба, тушенная с овощами	140 г.	21,35	17,46	9,14	280,27	633
	Пюре картофельное	130 г.	2,21	4,54	13,83	105,35	321
	Салат из моркови/огурец соленый	30 г.	0,20	0,0	0,8	4,5	253
	Компот из сушеных фруктов	200 г.	1,47	0,30	35,04	146,13	376
	Хлеб пшеничный/ржаной	40 г.	3,04	0,36	18,68	85,44	701
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>690 г.</b>	<b>29,42</b>	<b>26,37</b>	<b>64,34</b>	<b>577,05</b>	-
Полдник	Кисломолочный напиток	200 г.	6,0	2,0	8,0	80,0	401
	Булочка домашняя	60 г.	4,69	6,20	37,50	227,54	470
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>260 г.</b>	<b>10,69</b>	<b>8,2</b>	<b>45,5</b>	<b>307,54</b>	-
Ужин	Вареники ленивые	200 г.	28,72	20,80	28,06	415,3	230
	Чай с сахаром	200 г.	0	0	15,08	60,26	638
	Хлеб пшеничный/ржаной	40 г.	1,14	0,13	7,45	33,90	701
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>440 г.</b>	<b>29,86</b>	<b>20,93</b>	<b>50,59</b>	<b>509,46</b>	-

	<b>ВСЕГО за день</b>	-	<b>85,42</b>	<b>74,57</b>	<b>228,54</b>	<b>1897,75</b>	-
<b>Неделя 1, день 2 (04.02)</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная	150 г.	5,13	6,26	21,46	163,35	630
	Батон с маслом и с сыром	40/10/10	6,47	8,60	20,65	187,08	3
	Какао с молоком / чай	200 г.	6,6	3,0	6,2	78,0	397
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>410 г.</b>	<b>18,2</b>	<b>17,86</b>	<b>48,31</b>	<b>428,43</b>	-
<b>2-ой завтрак</b>	Сок фруктовый	150 г.	0,5	0,0	11,7	47,00	399
	Фрукты свежие/запеченные	200 г.	2,31	0,77	32,34	147,84	368
	<b>ИТОГО за 2 завтрак</b>	<b>350 г.</b>	<b>2,81</b>	<b>0,77</b>	<b>44,04</b>	<b>194,84</b>	-
<b>Обед</b>	Рассольник Ленинградский	180 г.	4,52	7,56	9,86	126,18	631
	Гуляш	120 г.	21,68	24,21	5,77	283,79	152
	Гречка отварная	130 г.	7,54	5,95	33,92	219,13	628
	Салат из свеклы	50 г.	0,60	0,06	6,18	28,03	41
	Кисель из свежей ягоды	180 г.	0,13	0,0	18,81	101,77	378
	Хлеб пшеничный/ржаной	40 г.	3,04	0,36	18,68	85,44	701
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>720 г</b>	<b>37,51</b>	<b>38,14</b>	<b>93,22</b>	<b>834,34</b>	-
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток	200 г.	6,0	2,0	8,0	80,0	401
	Кондитерские изделия	30 г.	1,93	1,9	26,99	136,38	756
	<b>Итого за полдник</b>	<b>230 г.</b>	<b>7,93</b>	<b>3,9</b>	<b>34,99</b>	<b>216,38</b>	-
<b>Ужин</b>	Зраза рыбная	70 г.	5,12	3,35	4,04	66,66	256
	Соус сметанный с томатом	100 г.	1,61	3,62	6,72	64,76	15
	Салат картофельный с соленым огурцом	30 г.	0,44	0,77	1,84	16,44	354
	Хлеб ржаной/пшеничный	50 г.	3,30	0,60	17,10	82,70	700
	Чай с лимоном/компот	200 г.	0,04	0,0	15,22	61,82	638
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>450 г.</b>	<b>10,51</b>	<b>8,34</b>	<b>44,92</b>	<b>292,38</b>	-
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>76,96</b>	<b>66,01</b>	<b>265,48</b>	<b>1966,37</b>	
<b>Неделя 1, день 3 (05.02)</b>							
<b>ВТ ра</b>	Омлет натуральный	80 г.	7,34	13,8	1,15	118,39	215

	Батон с маслом с сыром	40/10/10	6,47	8,60	20,65	187,07	3
	Кофейный напиток с молоком	150 г.	3,32	3,64	20,12	127,28	395
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>390 г.</b>	<b>17,13</b>	<b>26,04</b>	<b>41,92</b>	<b>443,74</b>	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150 г.	0,5	0,0	11,7	46,00	399
	<b>ИТОГО за 2 завтрак</b>	<b>150 г.</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>46,0</b>	
Обед	Суп вермишелевый	180 г.	4,79	5,02	12,29	113,54	82
	Плов из птицы/цыплята тушеные с морковью/рис	200 г.	22,95/ 26,80	31,33/ 21,34	31,29/ 55,08	456,69/ 520,62	304/295
	Винегрет овощной	50 г.	1,31	10,17	7,44	127,56	45
	Компот из ягод/свежих фруктов	200 г.	0,10	0,10	17,55	72,25	398
	Хлеб ржаной/пшеничный	50 г.	3,30	0,60	17,10	82,70	700
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>660 г.</b>	<b>32,45/ 36,30</b>	<b>47,22/ 37,23</b>	<b>85,67/ 109,46</b>	<b>852,74/ 916,67</b>	-
Полдник	Кисломолочный напиток	200 г.	6,0	2,0	8,0	80,0	401
	Булочка домашняя/ватрушка с творогом	60 г.	4,69	6,20	37,50	227,54	470
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>260 г.</b>	<b>10,69</b>	<b>8,2</b>	<b>45,5</b>	<b>307,54</b>	-
Ужин	Рагу овощное/рагу овощное с мясом	200 г.	2,52	5,22	13,08	110,46	342
	Огурец свежий/соленый	30 г.	0,20	0	0,8	4,50	253
	Хлеб пшеничный/ржаной	40 г.	0,44	0,77	1,84	16,44	354
	Чай с сахаром	200 г.	0,0	0,0	15,08	60,26	393
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>470 г.</b>	<b>6,2</b>	<b>6,35</b>	<b>48,68</b>	<b>272,60</b>	-
	<b>ВСЕГО</b>	-	<b>66,97/ 70,82</b>	<b>87,81/ 77,82</b>	<b>231,87/ 255,66</b>	<b>1922,62/ 1986,55</b>	-
<b>Неделя 1, день 4 (06.02)</b>							
Завтрак	Суп молочный пшеничный	150 г.	6,10	5,88	19,80	154,78	327
	Батон с маслом	40/10	2,38	7,02	15,59	135,20	1
	Яйцо отварное	40 г.	4,42	4,0	0	54,64	213
	Какао с молоком/чай	200 г.	6,6	3,0	6,2	78,0	397
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>340 г.</b>	<b>20,41</b>	<b>25,40</b>	<b>28,0</b>	<b>383,46</b>	-
ой завт пак	Сок фруктовый	150 г.	0,5	0,0	14,0	56,00	399

	Фрукты свежие/запеченные	80 г.	0,29	0,22	22,48	94,11	385
	<b>ИТОГО за 2 завтрак</b>	<b>230 г.</b>	<b>0,79</b>	<b>0,22</b>	<b>36,48</b>	<b>150,11</b>	-
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180 г.	4,10	5,99	5,36	92,25	57
	Котлета с овощами	70 г.	14,55	14,13	1,69	192,42	160
	Макаронные изделия отварные	130 г.	5,08	4,93	30,88	177,95	321
	Салат из моркови	100 г.	2,25	5,0	9,4	90,66	15
	Соус сметанный с томатом	30 г.	1,45	2,58	6,15	54,80	354
	Компот из ягод/ сушеных фруктов	150 г.	1,47	0,30	35,04	146,13	376
	Хлеб ржаной/пшеничный	50 г.	3,30	0,60	17,10	82,70	700
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>710 г.</b>	<b>32,2</b>	<b>33,53</b>	<b>105,62</b>	<b>836,91</b>	-
Полдник	Кисломолочный напиток	200 г.	6,0	2,0	8,0	80,0	401
	Булочка / кондитерские изделия	60 г.	3,58	3,48	22,10	136,22	650
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>260 г.</b>	<b>9,58</b>	<b>5,48</b>	<b>30,10</b>	<b>216,22</b>	-
Ужин	Пудинг из творога паровой	200 г.	22,16	14,59	35,55	359,49	234
	Соус черносмородиновый	50 г.	0,06	0,01	6,45	30,82	360
	Чай с сахаром	200 г.	0,0	0,0	15,08	60,26	393
	Хлеб ржаной/пшеничный	40 г.	3,30	0,60	17,10	82,70	700
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>490 г.</b>	<b>25,52</b>	<b>15,20</b>	<b>74,18</b>	<b>533,27</b>	-
	<b>ВСЕГО</b>	-	<b>88,5</b>	<b>79,83</b>	<b>274,38</b>	<b>2119,97</b>	-
<b>Неделя 1, день 5 (07.02)</b>							
Завтрак	Каша молочная манная	150 г.	10,75	4,12	43,58	249,90	600
	Батон с маслом с сыром	40/10/10	6,47	8,60	20,65	187,07	3
	Кофейный напиток с молоком	200 г.	3,32	3,64	20,12	127,28	395
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>400 г.</b>	<b>20,54</b>	<b>16,36</b>	<b>84,35</b>	<b>564,25</b>	-
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150 г.	0,75	0,0	14,0	56,00	399
	<b>ИТОГО за 2 завтрак</b>	<b>150 г.</b>	<b>0,75</b>	<b>0,0</b>	<b>14,0</b>	<b>56,00</b>	-
обед	Суп рыбный с консервами	180 г.	7,0	6,95	9,56	135,8	87
	Печень по-строгоновски	70 г.	18,54	16,01	10,13	260,2	602

	Пюре картофельное	130 г.	2,21	4,54	13,83	105,35	321
	Салат из моркови/свеклы	50 г.	0,60	0,06	6,18	28,03	41
	Соус сметанный с томатом	30 г.	0,58	0,77	2,42	19,41	354
	Кисель	200 г.	0,10	0,10	17,55	72,25	398
	Хлеб пшеничный/ржаной	40 г.	1,14	0,13	7,45	33,90	701
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>750 г.</b>	<b>30,17</b>	<b>28,56</b>	<b>67,12</b>	<b>654,94</b>	-
Полдник	Кисломолочный напиток	200 г.	6,0	2,0	8,0	80,0	401
	Кондитерские изделия/булочка	60 г.	4,69	6,20	37,50	227,54	470
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>260 г.</b>	<b>10,69</b>	<b>8,20</b>	<b>45,50</b>	<b>307,54</b>	-
Ужин	Котлета картофельная	200 г.	14,56	11,42	13,32	215,70	298
	Салат из свежей капусты	60 г.	1,61	3,62	6,72	64,76	15
	Хлеб пшеничный/ржаной	40 г.	1,14	0,13	7,45	33,90	701
	Чай с сахаром	200 г.	0,0	0,0	15,08	60,26	393
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>500 г.</b>	<b>17,31</b>	<b>15,17</b>	<b>42,57</b>	<b>374,62</b>	-
	<b>ВСЕГО</b>	-	<b>79,46</b>	<b>68,29</b>	<b>253,54</b>	<b>1957,35</b>	-
<b>Неделя 2, день 6 (10.02)</b>							
Завтрак	Суп молочный пшеничный	150 г.	4,58	4,41	14,85	116,08	94
	Батон с маслом с сыром	40/10/10	6,47	8,60	20,65	187,07	3
	Какао с молоком/Чай с молоком	200 г.	5,08	5,32	22,12	161,04	397
			2,90	3,20	19,78	120,26	394
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>410 г.</b>	<b>16,13</b>	<b>18,33</b>	<b>57,62</b>	<b>464,19</b>	-
			<b>13,95</b>	<b>16,21</b>	<b>55,28</b>	<b>423,41</b>	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150 г.	0,75	0,0	21,00	84,00	399
	<b>ИТОГО за 2 завтрак</b>	<b>150 г.</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>21,0</b>	<b>84,00</b>	-
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180 г.	10,04	5,83	19,66	170,64	87
	Гренки из пшеничного хлеба	10 г.	1,20	0,14	7,36	33,64	116
	Рулет мясной с яйцом	80 г.	9,19	7,60	0,03	105,72	295
	Рис отварной	130 г.	2,4	0,7	27,9	118,0	322
	Соус сметанный с томатом	30 г.	0,58	0,77	2,42	19,41	354

	Салат из моркови	50 г.	0,60	0,06	6,18	28,03	41
	Компот из сушеных фруктов	150 г.	1,47	0,30	35,04	146,13	376
	Хлеб ржаной/пшеничный	50 г.	3,30	0,60	17,10	82,70	700
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>690 г.</b>	<b>28,78</b>	<b>16,0</b>	<b>115,69</b>	<b>704,28</b>	<b>-</b>
Полдник	Кисломолочный напиток	200 г.	6,0	2,0	8,0	80,0	401
	Кондитерские изделия	30 г.	2,10	8,4	17,10	150,0	810
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>230 г.</b>	<b>8,10</b>	<b>10,40</b>	<b>20,40</b>	<b>230,0</b>	<b>-</b>
Ужин	Салат из картофельный с соленым огурцом	60 г.	1,61	3,62	6,72	64,76	15
	Котлета рыбная любительская	70 г.	5,12	3,35	4,04	66,66	256
	Соус сметанный с томатом	30 г.	0,58	0,77	2,42	19,71	354
	Хлеб пшеничный/ржаной	40 г.	3,04	0,36	18,68	85,44	701
	Чай с лимоном/компот	200 г.	0,04	0,0	15,22	61,82	638
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>450 г.</b>	<b>10,39</b>	<b>8,1</b>	<b>47,08</b>	<b>298,39</b>	<b>-</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>64,70</b>	<b>54,68</b>	<b>268,40</b>	<b>1828,13</b>	<b>-</b>
			<b>62,52</b>	<b>52,56</b>	<b>266,06</b>	<b>1787,35</b>	
<b>Неделя 2, день 7 (11.02)</b>							
Завтрак	Каша молочная манная	150 г.	10,75	4,12	43,58	249,90	600
	Батон с маслом	40/10	2,38	7,02	15,59	135,20	1
	Яйцо отварное	40 г.	4,42	4,0	0	54,64	213
	Кофейный напиток с молоком	150 г.	3,32	3,64	20,12	127,28	395
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>350 г.</b>	<b>20,87</b>	<b>18,78</b>	<b>79,29</b>	<b>567,02</b>	<b>-</b>
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150 г.	0,75	0,0	21,0	84,00	-
	Фрукты свежие	150 г.	0,52	0,52	12,93	62,04	368
	<b>ИТОГО за 2-ой завтрак</b>	<b>300 г.</b>	<b>1,27</b>	<b>0,52</b>	<b>33,93</b>	<b>146,0</b>	<b>-</b>
Обед	Суп овощной	180 г.	4,88	5,13	11,74	113,29	85
	Макаронные изделия отварные	130 г.	5,08	4,93	30,88	177,95	321
	Печень по-строгоновски	70 г.	18,54	16,01	10,13	260,2	602
	Салат из свеклы	30 г.	0,20	0,0	0,8	4,50	253

	Соус сметанный с томатом	30 г.	1,45	2,58	6,15	54,80	354
	Компот из свежих ягод/фруктов	180 г.	0,13	0,0	18,81	101,77	378
	Хлеб пшеничный/ржаной	40 г.	1,14	0,13	7,45	33,90	701
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>690 г.</b>	<b>31,42</b>	<b>29,47</b>	<b>69,41</b>	<b>746,23</b>	<b>-</b>
Полдник	Кисломолочный напиток	200 г.	6,0	2,0	8,0	80,0	401
	Ватрушка с творогом	60 г.	4,69	6,20	37,50	227,54	470
			7,08	2,63	41,81	219,07	458
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>260 г.</b>	<b>10,69</b>	<b>5,48</b>	<b>30,0</b>	<b>216,22</b>	<b>-</b>
			<b>13,08</b>	<b>4,63</b>	<b>49,81</b>	<b>299,07</b>	<b>-</b>
Ужин	Голубцы ленивые	160 г.	3,70	13,71	22,69	229,81	139
	Чай с сахаром	200 г.	0,0	0,0	15,08	60,26	638
	Хлеб ржаной/пшеничный	50 г.	3,30	0,60	17,10	82,70	700
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>510 г.</b>	<b>8,61</b>	<b>17,93</b>	<b>61,59</b>	<b>439,59</b>	<b>-</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>72,86</b>	<b>72,18</b>	<b>274,22</b>	<b>2115,06</b>	<b>-</b>
			<b>75,25</b>	<b>71,33</b>	<b>294,03</b>	<b>2197,91</b>	<b>-</b>

**Неделя 2, день 8 (12.02)**

Завтрак	Суп молочный пшеничный	150 г.	6,10	5,88	19,80	154,78	327
	Батон с маслом с сыром	40/10/10	6,47	8,60	20,65	187,07	3
	Какао с молоком/Чай с молоком	200 г.	5,08	5,32	22,12	161,04	397
			2,90	3,20	19,78	120,26	394
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>420 г.</b>	<b>17,65</b>	<b>19,80</b>	<b>62,57</b>	<b>502,90</b>	<b>-</b>
			<b>15,47</b>	<b>17,28</b>	<b>60,23</b>	<b>462,11</b>	<b>-</b>
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150 г.	0,75	0,0	14,1	56,00	399
	<b>ИТОГО за 2 завтрак</b>	<b>150 г.</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>14,1</b>	<b>56,0</b>	<b>-</b>
Обед	Свекольник со сметаной	180 г.	4,52	6,10	8,62	107,91	58
	Пюре картофельное	130 г.	2,21	4,54	13,83	105,35	321
	Рыба, тушеная с овощами	140 г.	21,35	17,46	9,14	280,27	633
	Огурец соленый	30 г.	0,20	0	0,8	4,50	253
	Кисель	200 г.	0,10	0,10	17,55	72,25	398
	Хлеб пшеничный/ржаной	40 г.	3,04	0,36	18,68	85,44	701

	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>660 г.</b>	<b>30,48</b>	<b>28,56</b>	<b>68,62</b>	<b>655,72</b>	<b>-</b>
Полдник	Кисломолочный напиток	200 г.	6,0	2,0	8,0	80,0	401
	Кондитерские изделия	40 г.	2,10	8,4	17,10	150,0	810
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>240 г.</b>	<b>8,10</b>	<b>10,4</b>	<b>25,10</b>	<b>230,0</b>	<b>-</b>
Ужин	Котлета рубленая из птицы	70 г.	7,91	8,88	12,03	156,91	305
	Салат картофельный с зеленым горошком	100 г.	4,41	5,33	14,15	120,41	25
	Соус сметанный с томатом	30 г.	0,44	0,77	1,84	16,44	354
	Чай с сахаром /компот	200 г.	0	0	15,08	60,26	638
	Хлеб пшеничный/ржаной	50 г.	3,30	0,60	17,10	82,70	700
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>450 г.</b>	<b>16,06</b>	<b>15,58</b>	<b>60,20</b>	<b>436,72</b>	<b>-</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>73,04</b>	<b>74,34</b>	<b>230,59</b>	<b>1881,34</b>	<b>-</b>
			<b>70,86</b>	<b>71,82</b>	<b>22825</b>	<b>1840,55</b>	<b>-</b>
<b>Неделя 2, день 9 (13.02)</b>							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150 г	4,44	5,46	16,34	132,99	93
	Батон с маслом	40/10	2,38	7,02	15,59	135,20	1
	Яйцо отварное	40 г.	4,42	4,0	0	54,64	213
	Кофейный напиток с молоком	200 г.	3,32	3,64	20,12	127,28	395
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>440 г.</b>	<b>14,56</b>	<b>20,12</b>	<b>52,05</b>	<b>450,11</b>	<b>-</b>
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150 г.	0,5	0,0	14,1	56,00	399
	Фрукты свежие	80 г.	0,29	0,22	94,11	94,11	368
	<b>ИТОГО за 2-ой завтрак</b>	<b>230 г.</b>	<b>0,79</b>	<b>0,22</b>	<b>108,21</b>	<b>150,11</b>	<b>-</b>
Обед	Суп картофельный с клецками	180 г.	2,38	4,70	8,89	87,10	631
	Пудинг мясной с овощами	80 г.	11,62	10,88	10,64	187,32	157
	Пюре картофельное	130 г.	2,21	4,54	13,83	105,35	321
	Соус сметанный с томатом	30 г.	0,44	0,77	1,84	16,44	354
	Салат из моркови/свеклы	50 г.	0,60	0,06	6,18	28,03	41
	Компот из сушеных фруктов/ ягод	180 г.	1,47	0,30	35,04	146,13	376

	Хлеб ржаной/пшеничный	50 г.	3,30	0,60	17,10	82,70	700
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>620 г.</b>	<b>22,02</b>	<b>21,85</b>	<b>99,52</b>	<b>653,07</b>	<b>-</b>
Полдник	Кисломолочный напиток	200 г.	6,0	2,0	8,0	80,0	401
	Булочка домашняя/кондитерская изделия	60 г.	4,69	6,20	37,50	227,54	470
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>260 г.</b>	<b>10,69</b>	<b>8,20</b>	<b>45,50</b>	<b>307,54</b>	<b>-</b>
Ужин	Запеканка из творога	150 г	20,65	13,98	16,47	274,17	237
	Соус черносмородиновый	30 г.	0,04	0,01	3,87	18,49	360
	Чай с сахаром	200 г.	0,0	0,0	15,08	60,26	638
	Хлеб ржаной/пшеничный	40 г.	2,64	0,48	13,68	66,16	700
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>420 г.</b>	<b>23,05</b>	<b>14,47</b>	<b>33,88</b>	<b>419,08</b>	<b>-</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>71,11</b>	<b>64,86</b>	<b>339,16</b>	<b>2062,94</b>	<b>-</b>
<b>Неделя 2, день 10 (14.02)</b>							
Завтрак	Суп молочный пшеничный	150 г.	6,10	5,88	19,80	154,78	327
	Батон с маслом с сыром	40/10/10	6,47	8,60	20,65	187,08	3
	Какао с молоком/чай	200 г.	4,96	5,22	20,60	152,96	397
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>410 г.</b>	<b>17,53</b>	<b>19,7</b>	<b>61,05</b>	<b>494,82</b>	<b>-</b>
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150 г.	0,75	0,0	17,55	70,50	399
	<b>ИТОГО за 2 завтрак</b>	<b>200 г.</b>	<b>0,75</b>	<b>0,0</b>	<b>17,55</b>	<b>70,50</b>	<b>-</b>
Обед	Суп рыбный с консервами	180 г.	7,0	6,95	9,56	135,8	87
	Каша с печенью (гречневая)	150 г.	9,54	8,01	19,38	188,85	184
	Винегрет	100 г.	2,25	5,0	9,4	90,66	15
	Соус сметанный с томатом	30 г.	0,44	0,77	1,84	16,44	354
	Кисель/компот из свежей ягоды	180 г.	0,13	0	18,81	101,77	378
	Хлеб ржаной /пшеничный	40 г.	3,04	0,36	18,68	85,44	700
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>625 г.</b>	<b>20,56</b>	<b>31,79</b>	<b>96,39</b>	<b>704,40</b>	<b>-</b>
Полдник	Кисломолочный напиток	200 г.	6,0	2,0	8,0	80,0	401
	Кондитерские изделия / ватрушка с творогом	40 г.	2,10	8,4	17,10	150,0	810

	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>240 г.</b>	<b>8,10</b>	<b>10,40</b>	<b>25,10</b>	<b>230,0</b>	<b>-</b>
Ужин	Омлет с картофелем/рагу овощное	170 г.	13,34	17,5	11,2	258,54	218
	Салат из свежей капусты/огурец сол	60 г.	1,61	3,62	6,72	64,76	15
	Чай с сахаром/Компот из с/фруктов	200 г.	0	0	15,08	60,26	638
			1,47	0,30	35,04	146,13	376
Хлеб пшеничный/ржаной	40 г.	3,04	0,36	18,68	85,44	701	
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>440 г.</b>	<b>17,99</b>	<b>21,48</b>	<b>51,68</b>	<b>469,0</b>	<b>-</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>-</b>	<b>64,93</b>	<b>83,37</b>	<b>251,77</b>	<b>1968,72</b>	<b>-</b>