

Утверждаю  
И.о.заведующего МАДОУ №27  
Е.В.Земкова  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

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

Меню	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Б, г	Ж, г	У, г	Эн. цен, кал	
Неделя 1, день 1 (19.08)							
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
	Огурец свежий/соленый	30 г.	0,20	0,0	0,8	4,5	253
	Компот из с/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	Ряженка	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>	-
Неделя 1, день 2 (20.08)							
Завтрак	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	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	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>	-
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150 г.	0,5	0,0	11,7	47,00	399
	Фрукты свежие	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>	-
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	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 моркови	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>	-
Полдник	Варенец	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>	-
Ужин	Зразы рыбные	70 г.	5,12	3,35	4,04	66,66	256
	Салат из свежих овощей	100 г.	1,61	3,62	6,72	64,76	15
	Соус сметанный с томатом	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 сахаром с лимоном	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>	
Неделя 1, день 3 (21.08)							

Завтрак	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 (Птица/Мясо)	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 свежих фруктов/ягод	200 г.	0,10	0,10	17,55	72,25	398
	Хлеб ржаной	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	Ряженка	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	Рагу овощное	200 г.	2,52	5,22	13,08	110,46	342
	Огурец свежий	30 г.	0,20	0	0,8	4,50	253
	Соус сметанный с томатом	30 г.	0,44	0,77	1,84	16,44	354
	Хлеб пшеничный/ржаной	40 г.	3,04	0,36	18,68	85,44	701
	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 (22.08)</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	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>	<b>-</b>
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150 г.	0,5	0,0	14,0	56,00	399
	Фрукты свежие	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>	<b>-</b>
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180 г.	4,10	5,99	5,36	92,25	57
	Котлета мясная 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 свежих овощей	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 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>	<b>-</b>
Полдник	Снежок	200 г.	6,0	2,0	8,0	80,0	401
	Пирожок с повидлом/булочка	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>	<b>-</b>
Ужин	Пудинг из творога	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>-</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>-</b>	<b>88,5</b>	<b>79,83</b>	<b>274,38</b>	<b>2119,97</b>	<b>-</b>
<b>Неделя 1, день 5 (23.08)</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>	<b>-</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>	<b>-</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	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
	Компот из свежих фруктов	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	Варенец	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>8,20</b>	<b>45,50</b>	<b>307,54</b>	-
Ужин	Голубцы ленивые	200 г.	14,56	11,42	13,32	215,70	298
	Соус сметанный с томатом	30 г.	0,44	0,77	1,84	16,44	354
	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>440 г.</b>	<b>16,14</b>	<b>12,32</b>	<b>37,69</b>	<b>326,30</b>	-
	<b>ВСЕГО</b>	-	<b>78,29</b>	<b>65,44</b>	<b>248,66</b>	<b>1909,03</b>	-
<b>Неделя 2, день 6 (26.08)</b>							
Завтрак	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	150 г.	5,13	6,26	21,46	163,35	630
	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
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>440 г.</b>	<b>16,68</b>	<b>20,18</b>	<b>64,23</b>	<b>511,46</b>	-
			<b>14,50</b>	<b>18,06</b>	<b>61,89</b>	<b>470,68</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 гороховый	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	Варенец	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 свежих овощей	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 сахаром	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 (27.08)</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>
<b>Обед</b>	Суп картофельный с клецками	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
	Огурец свежий	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
	Кисель из свежих ягод	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	Ряженка	200 г.	6,0	2,0	8,0	80,0	401
	Булочка/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	Котлета картофельная	160 г.	3,70	13,71	22,69	229,81	139
	Салат из свежих овощей	60 г.	1,61	3,62	6,72	64,76	15
	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>
<b>Неделя 2, день 8 (28.08)</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	187,07	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 свежий/соленый	30 г.	0,20	0	0,8	4,50	253
	Компот из свежих фруктов	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>	-
Полдник	Варенец	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>	-
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	200 г.	0	0	15,08	60,26	638
	Хлеб 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>ВСЕГО</b>		<b>73,04</b>	<b>74,34</b>	<b>230,59</b>	<b>1881,34</b>	-
			<b>70,86</b>	<b>71,82</b>	<b>22825</b>	<b>1840,55</b>	
Неделя 2, день 9 (29.08)							
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>	-
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>	-
Обед	Суп овощной	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	50 г.	0,60	0,06	6,18	28,03	41
	Компот из сушеных фруктов	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	Ряженка	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>8,20</b>	<b>45,50</b>	<b>307,54</b>	<b>-</b>
Ужин	Творожная запеканка	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
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>380 г.</b>	<b>20,41</b>	<b>13,99</b>	<b>20,20</b>	<b>352,92</b>	<b>-</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>68,47</b>	<b>64,38</b>	<b>325,48</b>	<b>1996,78</b>	<b>-</b>
<b>Неделя 2, день 10 (30.08)</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	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
	Салат из свежих овощей/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	40 г.	3,04	0,36	18,68	85,44	700
	Хлеб пшеничный	40 г.	3,04	0,36	18,68	85,44	701

	<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	Варенец	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>10,40</b>	<b>25,10</b>	<b>230,0</b>	<b>-</b>
Ужин	Омлет с картофелем	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>