

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

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
Возрастная категория 2-3 года (ясли)

Меню	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Б, г	Ж, г	У, г	Эн. цен, кал	
<b>Неделя 1, день 1 (30.09)</b>							
Завтрак	Суп молочный пшеничный	150 г.	4,58	4,41	14,85	116,08	94
	Батон с маслом	25/5	1,78	5,26	11,69	101,40	1
	Яйцо отварное	40 г.	4,42	4,0	0	54,64	213
	Кофейный напиток с молоком	150 г.	2,49	2,73	15,09	95,46	395
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>370 г.</b>	<b>13,27</b>	<b>16,40</b>	<b>41,63</b>	<b>367,58</b>	<b>-</b>
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100 г.	0,5	0,0	14,0	56,00	399
	<b>ИТОГО за 2-ой завтрак</b>	<b>100 г.</b>	<b>0,50</b>	<b>0,0</b>	<b>14,0</b>	<b>56,0</b>	<b>-</b>
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150 г.	0,96	3,09	4,6	50,59	67
	Рыба, тушеная с овощами	120 г.	17,47	14,28	7,48	229,31	633
	Пюре картофельное	100 г.	1,70	3,49	10,64	81,04	321
	Огурец свежий/огурец соленый	30 г.	0,20	0	0,8	4,5	253
	Компот из сушеных фруктов	150 г.	1,47	0,30	35,04	146,13	376
	Хлеб ржаной	40 г.	2,64	0,48	13,68	66,16	700
	Хлеб пшеничный	20 г.	1,52	0,18	9,34	42,72	701
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>600 г.</b>	<b>25,96</b>	<b>21,82</b>	<b>82,22</b>	<b>620,63</b>	<b>-</b>
Полдник	Ряженка	150 г.	4,50	1,50	6,0	60,0	401
	Булочка домашняя	60 г.	4,69	6,20	37,50	227,54	470
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>210 г.</b>	<b>9,19</b>	<b>7,70</b>	<b>43,5</b>	<b>287,54</b>	<b>-</b>
Ужин	Вареники ленивые	200 г.	28,72	20,80	28,06	415,30	230
	Чай с сахаром	150 г.	0	0	15,08	60,26	638
	Хлеб пшеничный/ржаной	20 г.	1,52	0,18	9,34	42,72	701

	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>370 г.</b>	<b>30,24</b>	<b>20,98</b>	<b>52,48</b>	<b>508,28</b>	<b>-</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>-</b>	<b>79,16</b>	<b>66,90</b>	<b>233,83</b>	<b>1838,85</b>	<b>-</b>
<b>Неделя 1, день 2 (01.10)</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	150 г.	5,13	6,26	21,46	163,35	630
	Батон с маслом и с сыром	25/10/10	4,85	6,45	15,48	140,31	3
	Какао с молоком	150 г.	5,0	2,3	4,7	58,7	397
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>345 г.</b>	<b>14,98</b>	<b>15,1</b>	<b>21,64</b>	<b>362,36</b>	<b>-</b>
<b>2-ой завтрак</b>	Сок фруктовый	100 г.	0,5	0,0	11,70	47,00	399
	Фрукты свежие/запеченные	200 г.	2,10	0,70	29,40	134,40	368
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>300 г.</b>	<b>2,60</b>	<b>0,70</b>	<b>41,10</b>	<b>181,40</b>	<b>-</b>
<b>Обед</b>	Рассольник Ленинградский	150 г.	3,76	6,30	8,22	105,15	631
	Гуляш	120 г.	21,68	24,21	5,77	283,79	152
	Гречка отварная	100 г.	5,80	4,58	26,09	168,56	628
	Салат из моркови	50 г.	0,60	0,06	6,18	28,03	41
	Кисель из свежей ягоды	150 г.	0,10	0,0	15,68	84,81	378
	Хлеб пшеничный/ржаной	20 г.	1,52	0,18	9,34	42,72	701
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>590 г</b>	<b>33,46</b>	<b>35,33</b>	<b>72,27</b>	<b>713,06</b>	<b>-</b>
<b>Полдник</b>	Варенец	150 г.	4,50	1,50	6,0	60,0	401
	Кондитерские изделия	30 г.	3,50	14,0	28,50	250,0	810
	<b>Итого за полдник</b>	<b>180 г.</b>	<b>8,0</b>	<b>15,50</b>	<b>34,5</b>	<b>310,0</b>	<b>-</b>
<b>Ужин</b>	Рулет из рыбы	70 г.	6,49	4,34	8,97	99,32	266
	Соус сметанный с томатом	25 г.	0,48	0,64	2,01	16,17	354
	Салат из свежих овощей	100 г.	2,25	5,0	9,40	90,66	15
	Хлеб ржаной/пшеничный	40 г.	2,64	0,48	13,68	66,16	700
	Чай с лимоном	150 г.	0,03	0,0	11,42	46,36	393
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>395 г.</b>	<b>11,89</b>	<b>10,46</b>	<b>45,48</b>	<b>309,67</b>	<b>-</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>-</b>	<b>70,93</b>	<b>77,09</b>	<b>214,99</b>	<b>1876,49</b>	<b>-</b>
<b>Неделя 1, день 3 (02.10)</b>							

Завтрак	Омлет натуральный	100 г.	13,78	17,25	2,16	221,99	215
	Батон с маслом с сыром	25/5/10	4,85	6,45	15,48	140,31	3
	Кофейный напиток с молоком	150 г.	2,49	2,73	15,09	95,46	395
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>370 г.</b>	<b>21,12</b>	<b>26,43</b>	<b>32,73</b>	<b>457,76</b>	-
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100 г.	0,50	0,0	14,0	56,00	399
	<b>ИТОГО за 2 завтрак</b>	<b>100 г.</b>	<b>0,50</b>	<b>0,0</b>	<b>14,0</b>	<b>56,0</b>	-
Обед	Суп вермишелевый	150 г.	3,99	4,18	10,24	94,62	82
	Плов (Птица/Мясо)	160 г.	21,44/ 13,40	17,10/ 10,69	44,06/ 27,54	416,50/ 260,31	304/295
	Винегрет овощной	60 г.	1,31	10,17	7,44	127,56	45
	Компот из свежих фруктов	150 г.	0,10	0,10	17,55	72,25	398
	Хлеб ржаной/пшеничный	40 г.	2,28	0,38	15,24	72,20	700
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>590 г.</b>	<b>31,03/ 24,22</b>	<b>28,94/ 25,14</b>	<b>109,32/ 82,56</b>	<b>843,62/ 673,32</b>	-
Полдник	Ряженка	150 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>210 г.</b>	<b>10,69</b>	<b>8,2</b>	<b>45,50</b>	<b>307,54</b>	-
Ужин	Рагу овощное	200 г.	2,52	5,22	13,08	110,46	342
	Огурец свежий/соленый	30 г.	0,20	0	0,8	4,5	253
	Соус сметанный с томатом	25 г.	0,48	0,64	2,01	16,17	354
	Хлеб пшеничный/ржаной	40 г.	1,14	0,13	7,45	33,90	701
	Чай с сахаром	150 г.	0,07	0,01	15,31	61,64	393
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>445 г.</b>	<b>4,41</b>	<b>6,0</b>	<b>38,65</b>	<b>226,67</b>	-
	<b>ИТОГО</b>	-	<b>67,75/ 60,94</b>	<b>69,57/ 65,77</b>	<b>240,20/ 213,44</b>	<b>1891,59/ 1721,29</b>	-
<b>Неделя 1, день 4 (03.10)</b>							
Завтрак	Суп молочный пшеничный	150 г.	6,10	5,88	19,80	154,78	327
	Батон с маслом	25/5	1,78	5,26	11,69	101,40	1
	Яйцо отварное	40 г.	4,42	4,0	0	54,64	213

	Какао с молоком	150 г.	3,81	3,99	16,59	120,78	397
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>345 г.</b>	<b>16,11</b>	<b>19,13</b>	<b>48,08</b>	<b>431,60</b>	-
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100 г.	0,50	0,0	11,70	47,00	399
	Фрукты свежие/запеченные	70 г.	0,25	0,19	19,67	82,35	385
	<b>ИТОГО за 2 завтрак</b>	<b>170 г.</b>	<b>0,75</b>	<b>0,19</b>	<b>31,37</b>	<b>129,35</b>	-
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150 г.	3,42	5,0	4,47	76,88	57
	Котлета с овощами/Гуляш	60 г./100 г.	12,47 18,56	12,11 20,72	1,45 5,77	164,93 283,79	1/152
	Макаронные изделия отварные	100 г.	5,08	4,93	30,88	177,95	321
	Салат из свежих овощей	60 г.	2,25	5,0	9,40	90,66	15
	Соус сметанный с томатом	25 г.	0,48	0,64	2,01	16,17	354
	Компот из сушеных фруктов	150 г.	1,47	0,30	35,04	146,13	376
	Хлеб пшеничный/ржаной	20 г.	1,52	0,18	9,34	42,72	701
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>605/645 г.</b>	<b>26,69</b> <b>27,70</b>	<b>28,16</b> <b>36,77</b>	<b>92,59</b> <b>96,91</b>	<b>715,44</b> <b>834,30</b>	-
Полдник	Снежок	150 г.	4,50	1,50	6,0	60,0	401
	Пирожок с повидлом/булочка	60 г.	3,58	3,48	22,10	136,22	650
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>210 г.</b>	<b>8,08</b>	<b>4,98</b>	<b>28,10</b>	<b>287,54</b>	-
Ужин	Пудинг из творога паровой	200 г.	29,54	19,46	47,40	479,32	234
	Соус черносмородиновый	50 г.	0,06	0,02	6,45	30,82	360
	Чай с сахаром	150 г.	0,0	0	15,08	60,26	393
	Хлеб ржаной/пшеничный	40 г.	2,64	0,48	13,68	66,16	700
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>440 г.</b>	<b>32,24</b>	<b>19,96</b>	<b>84,01</b>	<b>636,56</b>	
	<b>ВСЕГО</b>		<b>83,87</b> <b>84,88</b>	<b>72,42</b> <b>81,03</b>	<b>284,15</b> <b>288,47</b>	<b>2200,49</b> <b>2319,35</b>	-
<b>Неделя 1, день 5 (04.10)</b>							
Завтрак	Каша молочная манная	150 г.	8,60	3,30	34,86	199,92	600
	Батон с маслом с сыром	25/5/10	4,85	6,45	15,48	140,31	3
	Кофейный напиток с молоком	200 г.	3,32	3,64	20,12	127,28	395

	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>390 г.</b>	<b>16,77</b>	<b>13,39</b>	<b>70,46</b>	<b>467,51</b>	-
2-ой завтрак	Сок Фруктовый	100 г.	0,50	0,0	14,0	56,00	399
	<b>ИТОГО за 2 завтрак</b>	<b>100 г.</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>14,0</b>	<b>56,00</b>	-
Обед	Суп рыбный с консервами	150 г.	5,84	5,79	7,96	112,65	87
	Пюре картофельное	100 г.	1,70	3,49	10,64	81,04	321
	Печень по-строгоновски	60 г.	15,86	13,72	8,68	223,03	602
	Салат из моркови	50 г.	0,60	0,06	6,18	28,03	41
	Соус сметанный с томатом	25 г.	0,48	0,64	2,01	16,17	354
	Компот из свежих фруктов/ягод	150 г.	0,10	0,10	17,55	72,25	398
	Хлеб пшеничный/ржаной	40 г.	1,52	0,18	9,34	42,72	701
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>625 г.</b>	<b>26,10</b>	<b>23,98</b>	<b>62,36</b>	<b>547,86</b>	-
Полдник	Варенец	150 г.	4,50	1,50	6,0	60,0	401
	Кондитерские изделия	30 г.	2,10	8,40	17,10	150,0	810
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>180 г.</b>	<b>6,60</b>	<b>9,90</b>	<b>23,10</b>	<b>210,0</b>	-
Ужин	Голубцы ленивые	160 г.	11,65	9,14	10,66	172,56	298
	Соус сметанный с томатом	25 г.	0,48	0,64	2,01	16,17	354
	Хлеб ржаной/пшеничный	40 г.	2,28	0,38	15,24	72,20	700
	Чай с сахаром	150 г.	0,07	0,01	15,31	61,64	638
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>380 г.</b>	<b>14,48</b>	<b>10,17</b>	<b>43,22</b>	<b>322,57</b>	
	<b>ВСЕГО</b>		<b>64,45</b>	<b>57,44</b>	<b>213,14</b>	<b>1603,94</b>	-
<b>Неделя 2, день 6 (07.10)</b>							
Завтрак	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	150 г.	5,13	6,26	21,46	163,35	630
	Батон с маслом с сыром	25/10/10	4,85	6,45	15,48	140,31	3
	Какао с молоком/Чай с молоком	150 г.	3,81	3,99	16,59	120,78	397
			2,18	2,40	14,84	90,20	394
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>345 г.</b>	<b>13,79</b>	<b>16,7</b>	<b>53,53</b>	<b>424,44</b>	-
			<b>12,16</b>	<b>15,11</b>	<b>51,78</b>	<b>393,86</b>	
1-ой завтрак	Сок фруктовый	100 г.	0,5	0,0	10,1	46,00	399

	<b>ИТОГО за 2 завтрак</b>	<b>100 г.</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	<b>-</b>
Обед	Суп картофельный с горохом	150 г.	8,37	4,86	16,38	142,20	87
	Гренки из пшеничного хлеба	10 г.	1,20	0,14	7,36	33,64	116
	Рис отварной	100 г.	2,2	0,5	24,9	116,0	322
	Рулет мясной с яйцом	80 г.	9,19	7,60	0,03	105,72	295
	Соус сметанный с томатом	25 г.	0,48	0,64	2,01	16,17	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	40 г.	2,64	0,48	13,68	66,16	700
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>535 г.</b>	<b>26,15</b>	<b>14,58</b>	<b>105,58</b>	<b>829,89</b>	<b>-</b>
Полдник	Варенец	150 г.	6,0	2,0	8,0	80,0	401
	Кондитерские изделия	30 г.	2,10	8,40	17,10	150,0	810
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>180 г.</b>	<b>8,10</b>	<b>10,40</b>	<b>25,10</b>	<b>230,0</b>	<b>-</b>
Ужин	Салат из свежих овощей	100 г.	2,25	5,0	9,40	90,66	15
	Котлета рыбная любительская	60 г.	4,39	8,69	3,46	57,14	256
	Соус сметанный с томатом	25 г.	0,48	0,64	2,01	16,17	354
	Чай с лимоном	150 г.	0,03	0,0	11,42	46,36	393
	Хлеб пшеничный/ржаной	40 г.	1,52	0,18	9,34	42,72	701
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>375 г.</b>	<b>8,67</b>	<b>11,68</b>	<b>32,63</b>	<b>253,05</b>	<b>-</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>57,21</b>	<b>50,37</b>	<b>229,94</b>	<b>1783,38</b>	<b>-</b>
			<b>55,60</b>	<b>48,78</b>	<b>228,19</b>	<b>1752,80</b>	
<b>Неделя 2, день 7 (08.10)</b>							
Завтрак	Каша молочная манная	150 г.	8,60	3,30	34,86	199,92	600
	Батон с маслом	25/5	1,78	5,26	11,69	101,40	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>370</b>	<b>18,12</b>	<b>16,2</b>	<b>66,67</b>	<b>483,24</b>	<b>-</b>
2-ой	Сок фруктовый	100 г.	0,5	0,0	10,1	46,00	399

	Фрукты свежие	150 г.	0,52	0,52	12,93	41,36	368
	<b>ИТОГО за 2-ой завтрак</b>	<b>250 г.</b>	<b>1,02</b>	<b>0,52</b>	<b>23,03</b>	<b>87,36</b>	-
Обед	Суп картофельный с клецками	150 г.	4,07	4,28	9,78	94,41	85
	Макаронные изделия отварные	100 г.	5,08	4,93	30,88	177,95	321
	Печень по-строгоновски	60 г.	15,86	13,72	8,68	223,03	602
	Огурец свежий	30 г.	0,20	0,0	0,8	4,50	253
	Соус сметанный с томатом	25 г.	0,48	0,64	2,01	16,17	354
	Кисель/компот из свежих ягод	150 г.	0,10	0,0	15,68	84,81	378
	Хлеб пшеничный/ржаной	40 г.	1,52	0,18	9,34	42,72	701
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>555 г.</b>	<b>27,31</b>	<b>23,75</b>	<b>77,17</b>	<b>648,59</b>	-
Полдник	Ряженка	150 г.	4,50	1,50	6,0	60,0	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>210 г.</b>	<b>9,19</b>	<b>7,70</b>	<b>43,50</b>	<b>287,54</b>	-
			<b>11,58</b>	<b>4,13</b>	<b>47,81</b>	<b>279,07</b>	-
Ужин	Котлета картофельная	160 г.	3,7	13,71	22,69	229,81	139
	Салат из свежих овощей	100 г.	2,25	5,0	9,40	90,66	15
	Чай с сахаром/Компот из с/фруктов	150 г.	0,07	0,01	15,31	61,64	638
	Хлеб ржаной/пшеничный	40 г.	2,64	0,48	13,68	66,16	700
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>450 г.</b>	<b>7,66</b>	<b>19,20</b>	<b>61,08</b>	<b>448,27</b>	-
	<b>ВСЕГО</b>		<b>63,30</b>	<b>67,37</b>	<b>271,45</b>	<b>1955,00</b>	-
			<b>65,69</b>	<b>63,80</b>	<b>275,76</b>	<b>1963,47</b>	-
<b>Неделя 2, день 8 (09.10)</b>							
Завтрак	Суп молочный пшеничный	150 г.	6,10	5,88	19,80	154,78	327
	Батон с маслом с сыром	25/5/10	4,85	6,45	15,48	140,31	3
	Какао с молоком/Чай с молоком	150 г.	3,81	3,99	16,59	120,78	397
			2,18	2,40	14,84	90,20	394
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>345 г.</b>	<b>14,76</b>	<b>16,32</b>	<b>51,87</b>	<b>415,87</b>	-
			<b>13,13</b>	<b>14,73</b>	<b>50,12</b>	<b>385,29</b>	-
ой завт завт пак	Сок фруктовый	100 г.	0,5	0,0	14,0	46,00	399

	<b>ИТОГО за 2 завтрак</b>	<b>100 г.</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>14,0</b>	<b>46,0</b>	<b>-</b>
Обед	Свекольник со сметаной	150 г.	3,76	5,09	7,18	89,92	58
	Пюре картофельное	100 г.	2,21	4,54	13,83	105,35	321
	Рыба, тушеная с овощами	120 г.	17,47	14,28	7,48	229,31	633
	Огурец свежий/соленый	30 г.	0,20	0,0	0,8	4,50	253
	Компот из свежих фруктов	150 г.	0,10	0,10	17,55	72,25	398
	Хлеб пшеничный/ржаной	40 г.	1,52	0,18	9,34	42,72	700
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>540 г.</b>	<b>25,26</b>	<b>24,19</b>	<b>56,18</b>	<b>544,05</b>	<b>-</b>
Полдник	Кефир/варенец	150 г.	4,50	1,50	6,0	60,0	401
	Кондитерские изделия	30 г.	2,10	8,40	17,10	150,0	810
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>180 г.</b>	<b>6,60</b>	<b>9,90</b>	<b>23,10</b>	<b>210,0</b>	<b>-</b>
Ужин	Котлета рубленая из птицы	60 г.	6,78	7,61	10,31	134,5	305
	Салат картофельный с зеленым горошком	100 г.	4,71	5,33	14,15	120,41	25
	Соус сметанный с томатом	25 г.	0,48	0,64	2,01	16,17	354
	Чай с сахаром	150 г.	0,0	0,0	11,31	45,20	638
	Хлеб пшеничный/ржаной	40 г.	1,52	0,18	9,34	42,72	701
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>375 г.</b>	<b>13,49</b>	<b>13,76</b>	<b>32,97</b>	<b>359,0</b>	<b>-</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>60,61</b>	<b>64,17</b>	<b>178,12</b>	<b>1574,92</b>	<b>-</b>
			<b>58,98</b>	<b>62,58</b>	<b>176,37</b>	<b>1544,34</b>	<b>-</b>
<b>Неделя 2, день 9 (10.10)</b>							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150 г	4,44	5,46	16,34	132,99	93
	Батон с маслом	25/5	1,78	5,26	11,69	101,40	1
	Яйцо отварное	40 г.	4,42	4,0	0,0	54,64	213
	Кофейный напиток с молоком	150 г.	2,49	2,73	15,09	95,46	395
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>370 г.</b>	<b>13,13</b>	<b>17,45</b>	<b>43,12</b>	<b>384,49</b>	<b>-</b>
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100 г.	0,50	0,0	11,71	47,00	399
	Фрукты свежие	70 г.	0,25	0,19	19,67	82,35	385



	<b>ИТОГО за 2 завтрак</b>	<b>170 г.</b>	<b>0,75</b>	<b>0,19</b>	<b>31,38</b>	<b>129,35</b>	<b>-</b>
Обед	Суп овощной	150 г.	1,98	3,91	7,41	72,58	631
	Пудинг мясной с овощами	70 г.	11,62	10,88	10,64	187,32	157
	Пюре картофельное	100 г.	2,21	4,54	13,83	105,35	321
	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	40 г.	2,64	0,48	13,68	66,16	700
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>610 г.</b>	<b>20,52</b>	<b>25,17</b>	<b>86,78</b>	<b>605,57</b>	<b>-</b>
Полдник	Снежок	150 г.	4,5	1,50	6,0	60,0	401
	Булочка домашняя	60 г.	4,69	6,20	37,50	227,54	470
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>210 г.</b>	<b>9,19</b>	<b>7,70</b>	<b>43,50</b>	<b>287,54</b>	<b>-</b>
Ужин	Запеканка из творога	150 г.	20,66	13,98	16,47	274,17	237
	Соус черносмородиновый	50 г.	0,06	0,02	6,45	30,82	360
	Чай с сахаром	150 г.	0,0	0,0	15,08	60,26	393
	Хлеб ржаной/пшеничный	40 г.	2,64	0,48	13,68	66,16	700
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>390 г.</b>	<b>23,36</b>	<b>14,48</b>	<b>51,68</b>	<b>431,41</b>	<b>-</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>66,95</b>	<b>64,99</b>	<b>256,46</b>	<b>1838,36</b>	<b>-</b>
<b>Неделя 2, день 10 (11.10)</b>							
Завтрак	Суп молочный пшеничный	150 г.	6,10	5,88	19,80	154,78	327
	Батон с маслом с сыром	25/5/10	4,85	6,45	15,48	140,31	3
	Какао с молоком	150 г.	3,81	3,99	16,59	120,78	397
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>340 г.</b>	<b>14,76</b>	<b>16,32</b>	<b>51,87</b>	<b>415,87</b>	<b>-</b>
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100 г.	0,5	0,0	11,70	47,00	399
	<b>ИТОГО за 2 завтрак</b>	<b>200 г.</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>11,70</b>	<b>47,00</b>	<b>-</b>
Обед	Суп рыбный с консервами	150 г.	5,84	5,79	7,96	112,65	87
	Каша с печенью (гречка)	150 г.	9,54	8,01	19,38	188,85	184
	Соус сметанный с томатом	25 г.	0,48	0,64	2,01	16,17	354
	Салат из свежих овощей/винегрет	60 г.	2,25	5,0	9,40	90,66	15

	Кисель/компот из свежей ягоды	150 г.	0,10	0,0	15,68	84,81	378
	Хлеб ржаной/пшеничный	40 г.	2,64	0,48	13,68	66,16	700
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>575 г.</b>	<b>20,85</b>	<b>19,92</b>	<b>68,11</b>	<b>559,30</b>	<b>-</b>
Полдник	Варенец	150 г.	4,50	1,50	6,0	60,0	401
	Кондитерские изделия	30 г.	2,10	8,40	17,10	150,0	810
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>200 г.</b>	<b>6,60</b>	<b>9,90</b>	<b>23,10</b>	<b>210,0</b>	<b>-</b>
Ужин	Омлет с картофелем	170 г.	13,34	17,50	11,20	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	150 г.	0,07	0,01	15,31	61,64	638
	Хлеб ржаной/пшеничный	40 г.	2,64	0,48	13,68	66,16	701
	<b>Итого за ужин</b>	<b>380 г</b>	<b>17,66</b>	<b>21,61</b>	<b>46,91</b>	<b>451,10</b>	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>-</b>	<b>60,37</b>	<b>66,75</b>	<b>201,68</b>	<b>1683,27</b>	<b>-</b>