

**УТВЕРЖДЕНО:**

Заведующий МДОУ

детский сад «Солнышко»

Приказ № 45 от 08.02.2021 г.

И.В.Кузьмина



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида «Солнышко»

**ЗИМНЕЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ**  
**ДОШКОЛЬНАЯ ГРУППА**

с. Санаторий «Воробьево»

День: День 1  
 Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
77	Вермишель с маслом	200	7,38	7,02	37,51	276,5	0,072	0,018	0,	7,578	0,972
136	Чай с сахаром	200	3,06	12,	13,	49,28	0,	0,006	6,	11,6	0,54
152	Вафли	25	0,8	0,7	18,6	88,54	0,	0,	0,	0,	0,
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
144	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	0,02	10,	2,2	16,
	<b>ОБЕД</b>										
39	Суп крестьянский на м/б со сметаной	200	2,03	3,03	16,5	92,08	0,125	0,075	8,85	47,75	1,15
61	Свекла тушеная	60	5,4	2,93	14,71	41,12	0,036	0,072	2,286	61,596	2,556
107	Тефтели из говядины	80	10,8	12,5	4,87	168,98	0,056	0,12	0,96	10,984	2,048
126	Компот из сухофруктов	200	0,	1,04	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
148	Хлеб ржаной	50	0,5	3,	22,17	94,5	0,	0,	0,	0,	0,
	<b>ПОЛДНИК</b>										
69	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	13,75	8,32	28,3	216,44	0,125	0,25	1,125	238,525	1,125
130	Кофейный напиток на молоке	200	5,04	4,58	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
147	Хлеб пшеничный	70	1,5	4,3	29,3	150,1	0,	0,	0,	0,	0,
149	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,	0,	0,	0,	0,
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>50,76</b>	<b>68,12</b>	<b>243,32</b>	<b>1552,12</b>	<b>0,584</b>	<b>0,901</b>	<b>37,381</b>	<b>611,993</b>	<b>25,211</b>

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки , г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Ca, мг	Fe, мг
		50,76	68,12	243,32	1552,12	0,584	0,901	37,381	611,993

День: День 2  
 Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
1	Бутерброд с сыром	60	14,84	6,98	16,06	228,7	0,138	0,108	0,318	245,628	1,05
70	Каша пшеничная молочная жидкая	250	13,03	8,45	32,33	281,18	0,125	0,25	1,125	232,325	0,9
130	Кофейный напиток на молоке	200	5,04	4,58	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
149	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,	0,	0,	0,	0,
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
154	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47,	0,02	0,03	5,	2,3	19,
	<b>ОБЕД</b>										
32	Щи со сметаной	250	1,68	2,1	9,23	61,65	0,075	0,05	24,675	64,75	0,775
58	Пюре картофельное	180	5,62	3,91	9,65	148,68	0,126	12,636	3,762	66,096	0,882
101	Котлета мясная рубленая паровая	80	4,73	11,77	4,35	100,04	0,048	0,096	0,	10,88	0,816
126	Компот из сухофруктов	200	0,	1,04	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
148	Хлеб ржаной	50	0,5	3,	22,17	94,5	0,	0,	0,	0,	0,
	<b>ПОЛДНИК</b>										
83	Пудинг творожный с изюмом запеченный	150	13,34	19,14	20,73	287,62	0,075	0,36	0,585	216,75	0,96
120	Кисель	200	6,4	6,2	22,36	169,82	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>65,68</b>	<b>75,77</b>	<b>195,74</b>	<b>1746,77</b>	<b>0,787</b>	<b>14,11</b>	<b>44,705</b>	<b>1291,629</b>	<b>25,903</b>

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
		<b>65,68</b>	<b>75,77</b>	<b>195,74</b>	<b>1746,77</b>	<b>0,787</b>	<b>14,11</b>	<b>44,705</b>	<b>1291,629</b>

День: День 3  
 Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
66	Каша гречневая молочная жидкая	200	13,03	8,73	31,25	222,38	0,125	0,275	1,125	230,6	1,875
130	Кофейный напиток на молоке	200	5,04	4,58	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,6	0,14
147	Хлеб пшеничный	50	1,5	4,3	29,3	107,21	0,	0,	0,	0,	0,
149	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,	0,	0,	0,	0,
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
145	Фрукты	100	0,9	0,2	8,1	43,00	0,04	0,03	60,	0,3	34,
	<b>ОБЕД</b>										
4	Зеленый горошек отварной	60	0,12	1,86	3,9	24,00	0,066	0,03	6,	12,	0,42
46	Суп вермишелевый на м/б	200	2,13	4,68	12,73	72,82	0,125	0,1	12,35	60,2	1,3
97	Запеканка картофельная с отварным мясом	180	20,88	21,22	18,2	273,49	0,175	0,275	10,875	89,8	3,6
126	Компот из сухофруктов	200	0,	1,04	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
148	Хлеб ржаной	50	0,5	3,	22,17	94,5	0,	0,	0,	0,	0,
	<b>ПОЛДНИК</b>										
79	Омлет натуральный	100	9,06	7,85	3,21	124,93	0,04	0,3	0,18	100,8	1,32
136	Чай с сахаром	200	5,04	4,58	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,6	0,14
147	Хлеб пшеничный	70	1,5	4,3	29,3	150,1	0,	0,	0,	0,	0,
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>59,8</b>	<b>74,64</b>	<b>228,22</b>	<b>1585,35</b>	<b>0,831</b>	<b>1,65</b>	<b>106,05</b>	<b>961,1</b>	<b>43,475</b>

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Fe, мг
		<b>59,8</b>	<b>74,64</b>	<b>228,22</b>	<b>1585,35</b>	<b>0,8314</b>	<b>1,65</b>	<b>106,05</b>	<b>961,1</b>



День: День 3  
 Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
66	Каша гречневая молочная жидкая	250	13,03	8,73	31,25	277,98	0,125	0,275	1,125	230,6	1,875
130	Кофейный напиток на молоке	200	5,04	4,58	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
147	Хлеб пшеничный	70	1,5	4,3	29,3	150,1	0,	0,	0,	0,	0,
149	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,	0,	0,	0,	0,
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
145	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43,	0,04	0,03	60,	0,3	34,
	<b>ОБЕД</b>										
4	Зеленый горошек отварной	60	0,12	1,86	3,9	24,	0,066	0,03	6,	12,	0,42
46	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	250	2,13	4,68	12,73	91,02	0,125	0,1	12,35	60,2	1,3
97	Запеканка картофельная с отварным мясом	250	20,88	21,22	18,2	379,85	0,175	0,275	10,875	89,8	3,6
126	Компот из сухофруктов	200	0,	1,04	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
148	Хлеб ржаной	50	0,5	3,	22,17	94,5	0,	0,	0,	0,	0,
	<b>ПОЛДНИК</b>										
79	Омлет натуральный	100	9,06	7,85	3,21	124,93	0,04	0,3	0,18	100,82	1,32
136	Чай с сахаром	200	3,06	12,	13,	49,28	0,	0,006	6,	11,6	0,54
147	Хлеб пшеничный	70	1,5	4,3	29,3	150,1	0,	0,	0,	0,	0,
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>57,82</b>	<b>82,06</b>	<b>219,72</b>	<b>1712,34</b>	<b>0,711</b>	<b>1,356</b>	<b>104,69</b>	<b>737,08</b>	<b>43,875</b>

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Ca, мг	Fe, мг
		<b>57,82</b>	<b>82,06</b>	<b>219,72</b>	<b>1712,34</b>	<b>0,711</b>	<b>1,356</b>	<b>104,69</b>	<b>737,08</b>

День: День 4  
 Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
68	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	12,73	7,9	32,93	223,16	0,1	0,25	1,125	229,75	0,675
136	Чай с сахаром	200	5,04	4,58	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
147	Хлеб пшеничный	40	1,5	4,3	29,3	85,77	0,	0,	0,	0,	0,
149	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,	0,	0,	0,	0,
29	Сыр порционный	10	1,88	1,82	0	35,2	0,002	0,27	0.196	72.8	0,084
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
134	Сок фруктовый или овощной	150	0,2	1,	20,2	69	0,02	0,02	4,	14,	2,8
	<b>ОБЕД</b>										
38	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	200	2,5	4,72	19,38	112,52	0,175	0,125	14,65	52,6	1,425
94	Голубцы ленивые с отварным мясом	180	5,86	5,85	7,47	239,78	0,032	0,056	18,512	32,192	0,976
126	Компот из сухофруктов	200	0,	1,04	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
147	Хлеб пшеничный	40	1,5	4,3	29,3	61,26	0,	0,	0,	0,	0,
	<b>ПОЛДНИК</b>										
85	Сырники творожные, запеченные	120	20,21	25,76	19,59	299,89	0,09	0,42	0,345	219,39	1,155
	Йогурт	125	1,38	0,91	1,98	41,75	0,007	0,025	0,065	25,975	0,06
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	19,6	80,	0,6	0,6	30,	9,	0,
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>51,02</b>	<b>68,66</b>	<b>228,31</b>	<b>1575,91</b>	<b>1,164</b>	<b>1,836</b>	<b>76,857</b>	<b>814,667</b>	<b>7,911</b>

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
		<b>51,02</b>	<b>68,66</b>	<b>228,31</b>	<b>1575,91</b>	<b>1,164</b>	<b>1,836</b>	<b>76,857</b>	<b>814,667</b>

День: День 5  
 Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
35	Суп молочный с макаронными изделиями	200	11,25	8,25	25,8	187,04	0,05	0,175	1,125	132,5	0,575
120	Какао-напиток на молоке	200	6,4	6,2	22,36	169,82	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7
147	Хлеб пшеничный	70	1,5	4,3	29,3	150,1	0,	0,	0,	0,	0,
149	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,	0,	0,	0,	0,
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
134	Сок фруктовый или овощной	150	0,2	1,	20,2	69,0	0,02	0,02	4,	14,	2,8
	<b>ОБЕД</b>										
34	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	2,37	4,23	15,3	94,74	0,125	0,1	9,125	53,25	1,1
59	Рагу овощное	180	6,1	4,5	17,33	151,58	0,108	0,144	10,116	115,632	1,278
89	Котлеты мясные паровые	80	0,71	20,28	5,18	100,73	0,016	0,128	0,	34,56	0,296
126	Компот из сухофруктов	200	0,	1,04	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
148	Хлеб ржаной	50	0,5	3,	22,17	94,5	0,	0,	0,	0,	0,
	<b>ПОЛДНИК</b>										
136	Чай с сахаром	200	3,06	12,	13,	49,28	0,	0,006	6,	11,6	0,54
143	Пирожок с повидлом	80	8,54	5,2	29,94	231,58	0,064	0,064	0,671	31,92	0,896
156	Фрукты	100	1,5	0,5	21,	96,	0,04	0,05	10,	0,6	8,
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>42,23</b>	<b>78,8</b>	<b>248,64</b>	<b>1576,61</b>	<b>0,483</b>	<b>0,967</b>	<b>42,917</b>	<b>656,342</b>	<b>16,865</b>

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Fe, мг
		<b>42,23</b>	<b>78,8</b>	<b>248,64</b>	<b>1576,61</b>	<b>0,483</b>	<b>0,967</b>	<b>42,917</b>	<b>656,342</b>





День: День 6  
 Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
98	Маша манная молочная жидкая	200	5,72	4,34	51,19	274,9	0,054	0,054	0,576	33,804	1,008
136	Чай с сахаром	200	3,06	12,	13,	49,28	0,	0,006	6,	11,6	0,54
151	Печенье витаминизированное	20	2,3	4,1	13,2	94,	0,	0,	0,	0,	0,
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
144	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	0,02	10,	2,2	16,
	<b>ОБЕД</b>										
43	Суп рыбный	250	0,75	15,92	11,53	131,8	0,1	0,125	7,375	60,75	0,85
102	Мясо отварное тушеное с картофелем по- домашнему	180	5,99	6,61	6,95	252,14	0,056	0,064	3,152	13,992	1,216
126	Компот из сухофруктов	200	0,	1,04	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
148	Хлеб ржаной	50	0,5	3,	22,17	94,5	0,	0,	0,	0,	0,
	<b>ПОЛДНИК</b>										
75	Пудинг манный	120	8,16	6,49	33,15	188,66	0,045	0,12	0,12	63,795	0,78
120	Какао-напиток на молоке	200	6,4	6,2	22,36	169,82	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7
147	Хлеб пшеничный	70	1,5	4,3	29,3	150,1	0,	0,	0,	0,	0,
149	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,	0,	0,	0,	0,
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>34,88</b>	<b>72,7</b>	<b>239,71</b>	<b>1634,44</b>	<b>0,345</b>	<b>0,669</b>	<b>29,103</b>	<b>448,421</b>	<b>21,774</b>

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Ca, мг	Fe, мг
		<b>34,88</b>	<b>72,7</b>	<b>239,71</b>	<b>1634,44</b>	<b>0,345</b>	<b>0,669</b>	<b>29,103</b>	<b>448,421</b>

День: День 7  
 Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
29	Сыр порционный	10	1,88	1,82	0,	35,2	0,002	0,027	0,196	72,8	0,084
70	Каша пшеничная молочная жидкая	200	13,03	8,45	32,33	224,94	0,125	0,25	1,125	232,325	0,9
129	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,04	0,2	0,9	184,92	0,18
147	Хлеб пшеничный	50	1,5	4,3	29,3	107,21	0,	0,	0,	0,	0,
149	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,	0,	0,	0,	0,
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
134	Сок фруктовый или овощной	150	0,2	1,	20,2	69,00	0,02	0,02	4,	14,	2,8
	<b>ОБЕД</b>										
36	Суп свекольник на мясном бульоне со сметаной	200	0,68	4,35	18,15	85,64	0,1	0,1	3,7	29,475	0,725
67	Рис рассыпчатый	180	8,68	10,26	49,41	324,61	0,252	0,126	0,	17,082	5,454
95	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	80	7,54	10,53	2,17	118,06	0,024	0,064	0,288	15,264	1,424
126	Компот из сухофруктов	200	0,	1,04	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
148	Хлеб ржаной	50	0,5	3,	22,17	94,5	0,	0,	0,	0,	0,
	<b>ПОЛДНИК</b>										
85	Сырники творожные, запеченные	120	20,21	25,76	19,59	299,89	0,09	0,42	0,345	219,39	1,155
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	19,6	80,	0,6	0,6	30,	9,	0,
151	Печенье витаминизированное	20	2,3	4,1	13,2	94,	0,	0,	0,	0,	0,
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>61,42</b>	<b>87,71</b>	<b>275,14</b>	<b>1863,13</b>	<b>1,273</b>	<b>1,847</b>	<b>41,354</b>	<b>835,396</b>	<b>13,402</b>

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Ca, мг	Fe, мг
		<b>61,42</b>	<b>87,71</b>	<b>275,14</b>	<b>1863,13</b>	<b>1,273</b>	<b>1,847</b>	<b>41,354</b>	<b>835,396</b>

День: День 8  
 Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
182	Каша рисовая молочная жидкая	200	12,45	7,55	39,15	239,3	0,075	0,275	1,125	235,925	0,7
130	Кофейный напиток на молоке	200	5,04	4,58	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
147	Хлеб пшеничный	40	1,5	4,3	29,3	85,77	0,	0,	0,	0,	0,
149	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,	0,	0,	0,	0,
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
156	Фрукты	100	1,5	0,5	21,	96,0	0,04	0,05	10,	0,6	8,
	<b>ОБЕД</b>										
30	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	2,18	3,85	6,78	64,98	0,075	8,375	12,475	73,925	1,1
77	Вермишель с маслом	180	7,38	7,02	37,51	248,85	0,072	0,018	0,	7,578	0,972
105	Печень тушеная в сметанном соусе	80	4,73	11,77	4,35	100,04	0,048	0,096	0,	10,88	0,816
126	Компот из сухофруктов	200	0,	1,04	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
147	Хлеб пшеничный	40	1,5	4,3	29,3	85,77	0,	0,	0,	0,	0,
	<b>ПОЛДНИК</b>										
88	Котлета рыбная с овощами	80	3,98	7,58	3,53	80,03	0,056	0,056	3,456	30,864	0,592
136	Чай с сахаром	200	3,06	12,	13,	49,28	0,	0,006	6,	11,6	0,54
148	Хлеб ржаной	50	0,5	3,	22,17	94,5	0,	0,	0,	0,	0,
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>43,92</b>	<b>75,79</b>	<b>254,65</b>	<b>1472,1</b>	<b>0,506</b>	<b>9,216</b>	<b>41,216</b>	<b>603,132</b>	<b>13,54</b>

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Ca, мг	Fe, мг
		43,92	75,79	254,65	1472,1	0,506	9,216	41,216	603,132



День: День 10  
 Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
68	Каша из пшена и риса молочная жидкая («Дружба»)	200	13,03	8,73	31,25	223,16	0,125	0,275	1,125	230,6	1,875
120	Чай сладкий с молоком	200	3,24	3,12	17,7	109,28	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64
147	Хлеб пшеничный	70	1,5	4,3	29,3	150,1	0,	0,	0,	0,	0,
149	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,	0,	0,	0,	0,
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
144	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	47,	0,02	0,03	5,	2,3	19,
	<b>ОБЕД</b>										
98	Суп рисовый на мясном бульоне	200	3,2	5,	13,37	120,7	0,15	0,1	4,975	48,825	1,225
50	Капуста тушеная	180	8,06	3,82	8,37	143,64	0,054	0,072	20,34	106,74	1,512
99	Сосиска отварная	70	8,99	12,03	4,9	131,61	0,048	0,096	0,	7,056	1,832
126	Компот из сухофруктов	200	0,	1,04	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
148	Хлеб ржаной	50	0,5	3,	22,17	94,5	0,	0,	0,	0,	0,
	<b>ПОЛДНИК</b>										
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	19,6	80,	0,6	0,6	30,	9,	0,
469	Плюшка домашняя сладкая	80	8,72	8,38	26,49	229,84	0,064	0,128	0,04	54,272	0,728
	Йогурт	125	1,38	0,91	1,98	41,75	0,007	0,025	0,065	25,975	0,06
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>49,12</b>	<b>58,93</b>	<b>212,49</b>	<b>1553,82</b>	<b>1,108</b>	<b>1,506</b>	<b>63,005</b>	<b>654,008</b>	<b>27,552</b>

Химический состав за выбранные дни	Жиры , г	Белки , г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Ca, мг	Fe, мг
		<b>49,12</b>	<b>58,93</b>	<b>212,49</b>	<b>1553,82</b>	<b>1,108</b>	<b>1,506</b>	<b>63,005</b>	<b>654,008</b>