



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Неделя: перваяДень: понедельник

Возрастная категория: 1,5 – 3 г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит ами н «С»	№ рецепту ры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Яйцо варёное	50	6,35	5,75	0,35	78,50	0	№25
Булка с маслом/сыром	55	3,68	4,71	20,24	115,0/28,88	0,06	№3
Чай	180	---	---	10,93	43,89	0	№76
II завтрак - сок	100	---	---	22,0-24,0	80,00-85,00	3,6	№6
Обед							
Щи на костно-мясном бульоне со сметаной	180	6,89	2,51	8,59	68,77	14,7 7	№8
Оладьи из печени	50	8,65	5,9	5,9	111,0	3,6	№404
Греча	140	10,32	5,62	6,98	118,0	23,95	№7.19
Компот из сухофруктов	180	0,18	---	18,5	79,6	1,08	№10
Хлеб	40	1,88	0,48	17,92	85,6	0	№ 148
Ужин, совмещенный с полдником							
Рыба, тушеная в томате с овощами	50	6,35	4,0	3,01	71,15	1,4	№ 147
с отварным рисом	120	3,64	5,37	36,69	209,7	0	№ 28
Чай	180	---	---	10,93	43,89	0	№76
Печенье	20	1,48	2,0	25,24	91,20		
Всего в день:		44,63	44,72	204,08	1411,07		

Возрастная категория: 3 - 7 г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит ами н «С»	№ рецепту ры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Яйцо варёное	50	6,35	5,75	0,35	78,50	0	№25
Булка с маслом/сыром	85	6,68	6,71	23,24	148,0/28,8	0,06	№3
Чай	200	---	---	12,93	48,89	0	№76
II завтрак - сок	100	---	---	22,0-24,0	80,00-85,00	3,6	№6
Обед							
Щи на костно-мясном бульоне со сметаной	200	2,89	5,51	10,59	98,77	18,4 6	№8
Оладьи из печени	70	14,0	9,7	9,7	190,0	0,6	№404
Греча	140	12,28	7,07	8,57	144,94	28,35	№7.19
Компот из сухофруктов	200	0,28	---	20,5	85,6	1,08	№10
Хлеб	50	1,92	0,88	19,92	88,6	0	№148
Ужин, совмещенный с полдником							
Рыба, тушеная в томате с овощами	70	7,0	4,6	3,91	79,0	1,4	№ 147
с отварным рисом	150	4,64	11,87	48,87	279,0	0	№ 28
Чай	200	---	---	12,93	48,89	0	№76
Печенье	20	1,48	2,0	25,24	91,20		
Всего в день:		62,08	61,67	238,75	1628,59		

Неделя: перваяДень: вторник

Возрастная категория: 1,5 – 3 г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин «С»	№ рецепту ры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша манная	150	5,19	6,56	21,6	220,95	0	№ 2
Булка с маслом	40	3,6	7,8	20,54	143,94	0	№ 1
Чай	180	---	---	10,93	43,89	0	№76
II завтрак - сок	100	---	---	22,0-24,0	80,00-85,00	3,6	№6
Обед							
Суп гороховый на костно - мясном бульоне	180	4,55	0,63	22,84	100,37	18,76	№ 7
Жаркое с мясом по-домашнему	180	10,67	13,39	30,38	251,68	2,14	№ 39
Компот из свежих яблок	180	0,35	---	16,63	66,65	0	№ 2
Хлеб	40	1,88	0,48	17,92	85,6	0	№ 148
Ужин, совмещенный с полдником							
Конфета		1,5	1,8	26,8	140		
Сырники с повидлом	150	21,9	16,7	20,03	300,3	0,4	№ 27
Чай	180	---	---	10,93	43,89	0	№76
Всего в день:		58,22	57,44	237,91	1698,0		

Возрастная категория: 3 - 7 г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин «С»	№ рецепту ры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша манная	200	6,15	7,57	39,96	257,38	0	№ 2
Булка с маслом	70	4,16	9,31	25,36	184,8	0	№ 1
Чай	200	---	---	12,93	48,89	0	№76
II завтрак - сок	100	---	---	22,0-24,0	80,00-85,00	3,6	№6
Обед							
Суп гороховый на костно - мясном бульоне	200	4,85	1,93	23,64	154,2	18,76	№ 7
Жаркое с мясом по - домашнему	200	15,0	18,66	32,58	320,83	2,14	№ 39
Компот из свежих яблок	200	2,1	0,42	29,88	80,4	0	№ 2
Хлеб	50	1,92	0,88	19,92	88,6	0	№ 148
Ужин, совмещенный с полдником							
Конфета		1,5	1,8	26,8	140		
Сырники с повидлом	200	22,9	18,2	38,25	312,8	0,4	№ 27
Чай	200	---	---	12,93	48,89	0	№ 76
Всего в день:		62,97	62,99	253	1860,71		

Неделя: перваяДень: среда

Возрастная категория: 1,5 – 3 г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин «С»	№ рецепт уры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша геркулесовая	150	7,76	11,32	20,31	242,2	0	№ 9
Булка с маслом	40	4,28	5,12	15,3	143,94	0	№ 1
Чай	180	---	---	10,93	43,89	0	№76
II завтрак - сок	100	---	---	22,0-24,0	80,00-85,00	3,6	№6
Обед							
Суп крестьянский на костно - мясном бульоне	180	8,94	6,67	15,08	265,6	5,8	№ 31
Голубцы ленивые с маслом	180	9,06	10,73	15,4	220,7	5,2	№ 10
Компот из сухофруктов	180	0,3	---	15	79,6	1,08	№ 10
Хлеб	40	1,88	0,48	17,92	85,6	0	№ 148
Ужин, совмещенный с полдником							
Мармелад		0,07	0,07	13,78	65,92		
Оладьи с повидлом	150	7,38	6,03	12,92	215,11	0	№ 53
Чай	180	---	---	10,93	43,89	0	№ 76
Всего в день:		42,55	44,27	164,9	1650,88		

Возрастная категория: 3 - 7 г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин «С»	№ рецепт уры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша геркулесовая	200	8,80	12,55	33,31	266,2	0	№ 9
Булка с маслом	70	4,16	9,31	25,36	184,8	0	№ 1
Чай	200	---	---	12,93	48,89	0	№76
II завтрак - сок	100	---	---	22,0-24,0	80,00-85,00	3,6	№6
Обед							
Суп крестьянский на костно - мясном бульоне	200	9,94	8,87	16,08	285,6	5,8	№ 31
Голубцы ленивые с мясом	200	14,06	13,78	19,46	296,7	5,2	№ 10
Компот из сухофруктов	200	0,95	---	19,38	85,6	1,08	№ 10
Хлеб	50	1,92	0,88	19,92	88,6	0	№ 148
Ужин, совмещенный с полдником							
Мармелад		0,07	0,07	13,78	65,92		
Оладьи с повидлом	200	9,55	6,28	14,3	250,9	0	№ 53
Чай	200	---	---	12,93	48,89	0	№ 76
Всего в день:		53,32	55,68	220,78	1744,49		

Неделя: перваяДень: четверг

Возрастная категория: 1,5 – 3 г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин «С»	№ рецепт уры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша рисовая	150	6,97	7,89	33,08	230,1	0	№ 15
Булка с маслом	40	4,04	5,01	30,2	143,94	0	№1
Чай	180	---	---	10,93	43,89	0	№76
II завтрак - банан	100	1,45	--	19,8	85,0	8,5	№ 156
Обед							
Борщ на курином бульоне со сметаной	180	1,74	6,18	10,84	102,7	16,02	№ 21
Котлета из кури	50	2,07	7,78	14,65	175,88	0,08	№ 45
Картофельное пюре	120	3,0	4,8	14,8	155,88	0,7	№ 12
Компот из свежих яблок	180	0,3	--	15	66,7	0	№ 2
Хлеб	40	1,88	0,48	17,92	85,6	0	№ 148
Ужин, совмещенный с полдником							
Пряник	20	1,29	1,64	14,75	74,6	0	
Рыба под омлетом	150	22,0	16,7	66,9	370,73	0,2	№ 32
Чай	150	--	--	10,93	43,89	0	№ 76
Всего в день		57,96	55,67	263,0	1645,51		

Возрастная категория: 3 - 7 г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин «С»	№ рецепт уры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша рисовая	200	7,38	9,79	47,14	289,44	0	№ 15
Булка с маслом	70	5	5,35	35,24	184,8	0	№1
Чай	200	---	---	12,93	48,89	0	№76
II завтрак - банан	100	1,45	--	19,8	85,0	8,5	№ 156
Обед							
Борщ на курином бульоне со сметаной	200	1,83	9,96	11,03	146,9	20,04	№ 21
Котлета из кури	60	3,71	8,56	16,5	182,06	0,08	№ 45
Картофельное пюре	150	8,97	7,98	15,25	184,96	0,7	№ 12
Компот из свежих яблок	200			19,38	80,4	0	№ 2
Хлеб	50	1,92	0,88	19,92	88,6	0	№ 148
Ужин, совмещенный с полдником							
Пряник	20	1,29	1,64	14,75	74,6	0	
Рыба под омлетом	180	22,8	18,0	67,3	381,0	0,2	№ 32
Чай	200	--	--	12,93	48,89	0	№ 76
Всего в день		60,36	60,73	278,08	1979,93		

Неделя: перваяДень: пятница

Возрастная категория: 1,5 – 3 г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	Вита мин «С»	№ рецепт уры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша пшеничная	150	5,27	8,32	26,79	228,56	0,10	№ 5
Булка с маслом	40	4,04	5,01	30,2	143,94	0	№ 1
Чай	180	---	---	10,93	43,89	0	№76
II завтрак - сок	100	---	---	22,0-24,0	80,00-85,00	3,6	№6
Обед							
Суп рыбный со сметаной	180	2,45	4,2	17,25	125,2		№ 23
Тефтели в соусе	180	13,09	13,5	20,62	213,23	1,13	№ 174
Компот из сухофруктов	180	0,3	--	14,63	79,6	1,08	№ 10
Хлеб	40	1,88	0,48	17,92	85,6	0	№ 148
Ужин, совмещенный с полдником							
Кондитер. изделия							
Макароны с сыром	150	7,1	7,01	29,63	210,0	0,03	№ 4.16
Чай	180	--	--	10,93	43,89	0	№ 76
Всего в день		48.3	47.53	200.01	1551.99		

Возрастная категория: 3 - 7 г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин «С»	№ рецепт уры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша пшеничная	200	5,87	8,87	46,15	284,0	0,1	№ 5
Булка с маслом	70	5	5,35	36,24	184,8	0	№ 1
Чай	200	---	---	12,93	48,89	0	№76
II завтрак - сок	100	---	---	22,0-24,0	80,00-85,00	3,6	№6
Обед							
Суп рыбный со сметаной	200	2,85	5,2	20,4	195,0		№ 23
Тефтели в соусе	200	16,09	20,5	30,1	246,9	1,13	№ 174
Компот из сухофруктов	200	0,37	--	25,82	85,6	1,08	№ 10
Хлеб	50	1,92	0,88	19,92	88,6	0	№ 148
Ужин, совмещенный с полдником							
Кондитер. изделия	30						
Макароны с сыром	180	9,56	8,58	39,24	272,0	0,04	№ 4.16
Чай	200	--	--	12,93	48,89	0	№ 76
Всего в день		63.75	62.99	297.04	1563,88		

Неделя: втораяДень: понедельник

Возрастная категория: 1,5 – 3 г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	Вита мин «С»	№ рецепт уры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	78,50	0	№ 25
Булка с маслом/сыром	55	3,68	6,71	23,24	119,2/28,88	0,06	№ 3
Чай	180	--	--	10,93	43,89	0	№ 76
II завтрак - сок	100	---	---	22,0-24,0	80,00-85,00	3,6	№6
Обед							
Суп вермишелевый на костно – мясном бульоне	180	8,94	6,67	15,08	265,6	5,8	№ 25
Рагу овощное с мясом	180	16,04	10,8	13,36	227,17	26,7	№ 14
Компот из сухофруктов	180	0,3	--	14,63	79,6	1,08	№ 10
Хлеб	40	1,88	0,48	17,92	85,6	0	№ 148
Ужин, совмещенный с полдником							
Зефир		0,05	--	8,14	30,5		
Оладьи с повидлом	150	7,38	6,03	12,92	215,11	0	№ 53
Чай	180	--	--	10,93	43,89	0	№ 76
Всего в день:		37,64	32,51	156,11	1199,36		

Возрастная категория: 3 - 7 г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	Вита мин «С»	№ рецепт уры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	78,50	0	№ 25
Булка с маслом/сыром	85	4,68	7,41	26,35	159,3	0,06	№ 3
Чай	200	---	---	12,93	48,89	0	№76
II завтрак - сок	100	---	---	22,0-24,0	80,00-85,00	3,6	№6
Обед							
Суп вермишелевый на костно – мясном бульоне	200	9,94	7,87	16,08	285,6	5,8	№ 25
Рагу овощное с мясом	200	16,95	11,8	15,48	243,98	26,7	№ 14
Компот из сухофруктов	200	0,95	---	19,38	85,6	1,08	№ 10
Хлеб	50	1,92	0,88	19,92	88,6	0	№ 148
Ужин, совмещенный с полдником							
Зефир		0,04	---	8,87	30,6		
Оладьи с повидлом	200	9,55	6,28	14,3	250,9	0	№ 53
Чай	200	---	---	12,93	48,89	0	№76
Всего в день:		45,06	38,39	206,53	1511,13		

Неделя: втораяДень: вторник

Возрастная категория: 1,5 – 3 г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин «С»	№ рецепт уры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша геркулесовая	150	7,76	11,32	20,31	242,2	0	№ 9
Булка с маслом	40	2,02	2,55	15,1	143,94	0	№ 1
Чай	180	--	--	10,93	43,89	0	№ 76
II завтрак - сок	100	---	---	22,0- 24,0	80,00-85,00	3,6	№6
Обед							
Суп картофельный с зеленым горошком на костно - мясном бульоне	180	5,44	3,39	10,48	141,76	5,7	№ 18
Плов с мясом	180	8,84	12,62	29,67	267,84	0	№ 4
Компот из свежих яблок	180	---	---	14,63	66,7	0	№ 2
Хлеб	40	1,88	0,48	17,92	85,6	0	№ 148
Ужин, совмещенный с полдником							
Конфета		1,5	1,8	26,8	140		
Пудинг творожный с повидлом	150	15,66	10,66	29,39	255,1	0,2	№128
Чай	180	--	--	10,93	43,89	0	№ 76
Всего в день:		54,85	55,91	232,7	1643,65		

Возрастная категория: 3 - 7 г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин «С»	№ рецепт уры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша геркулесовая	200	8,80	12,55	33,31	266,2	0	№ 9
Булка с маслом	70	4,4	5,03	30,08	184,8	0	№ 1
Чай	200	---	---	12,93	48,89	0	№76
II завтрак - сок	100	---	---	22,0-24,0	80,00-85,00	3,6	№ 6
Обед							
Суп картофельный на костно - мясном бульоне с зеленым горошком	200	7,05	4,79	12,6	177,2	5,7	№ 18
Плов с мясом	200	14,07	17,57	34,5	287,6	0	№ 4
Компот из свежих яблок	200	0,9	---	27,0	80,4	0	№ 2
Хлеб	50	1,92	0,88	19,92	88,6	0	№ 148
Ужин, совмещенный с полдником							
Конфета		1,5	1,8	26,8	140		
Пудинг творожный с повидлом	180	18,8	16,0	35,8	339,3	0,3	№ 128
Чай	200	---	---	12,93	48,89	0	№76
Всего в день:		60,85	61,09	252,09	1984,2		

Неделя: втораяДень: среда

Возрастная категория: 1,5 – 3 г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	Вита мин «С»	№ рецепт уры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша манная	150	5,19	6,56	21,6	220,95	0	№ 2
Булка с маслом	40	2,02	2,55	15,1	143,94	0	№ 1
Чай	180	--	--	10,93	43,89	0	№ 76
II завтрак - сок	100	---	---	22,0- 24,0	80,00-85,00	3,6	№ 6
Обед							
Борщ на костно- мясном бульоне	180	1,14	3,58	8,69	102,51	16,02	№ 46
Котлета с картофельным пюре	40	11,1	9,03	4,33	158,2	0,12	№ 40
	120	3,0	4,8	14,8	155,88	0,7	№12
Компот из сухофруктов	180	0,38	0,28	15,82	79,6	1,08	№ 10
Хлеб	40	1,88	0,48	17,92	85,6	0	№ 148
Ужин, совмещенный с полдником							
Печенье	20	1,48	2,0	15,24	81,20		
Рыба тушеная с овощами	150	17,1	15,8	18,0	193,3	4,19	№ 31
Чай	180	--	--	10,93	43,89	0	№ 76
Всего в день:		58.62	65.89	232.56	1471,52		

Возрастная категория: 3 - 7 г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин «С»	№ рецепт уры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша манная	200	6,15	7,57	39,96	257,38	0	№ 2
Булка с маслом	70	4,6	8,9	24,35	184,8	0	№ 1
Чай	200	---	---	12,93	48,89	0	№76
II завтрак - сок	100	---	---	22,0-24,0	80,00-85,00	3,6	№ 6
Обед							
Борщ на костно- мясном бульоне	200	1,49	4,36	10,03	112,20	20,04	№ 46
Котлета с Картофельным пюре	50	13,2	9,78	5,08	161,38	0,12	№ 40
	150	8,97	7,98	15,25	184,96	0,7	№12
Компот из сухофруктов	200	0,18	---	19,92	85,6	1,08	№ 10
Хлеб	50	1,92	0,88	19,92	88,6	0	№ 148
Ужин, совмещенный с полдником							
Печенье	20	1,48	2,0	15,24	81,20		
Рыба тушеная с овощами	180	18,3	16,4	25,9	208,6	4,19	№ 31
Чай	200	---	---	12,93	48,89	0	№76
Всего в день:		61,29	66,88	282,4	1800,15		

Неделя: втораяДень: четверг

Возрастная категория: 1,5 – 3 г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	Вита мин «С»	№ рецепт уры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша рисовая	150	6,97	7,89	33,08	230,1	0	№ 15
Булка с маслом	40	2,02	2,55	15,10	143,94	0	№ 1
Чай	180	--	--	10,93	43,89	0	№ 76
II завтрак - Банан	100	1,45	--	19,8	84,5	8,5	№ 156
Обед							
Рассольник с курой и сметаной	180	3,1	5,25	10,92	154,5	7,3	№ 11
Гуляш из кури с макаронами	50	2,67	0,99	2,0	20,1	1,4	№ 32
	120	4,79	5,59	30,62	182,95	0	№ 61
Компот из свежих яблок	180	0,18	---	19,8	66,7	0	№ 10
Хлеб	40	1,88	0,48	17,92	85,6	0	№ 148
Ужин, совмещенный с полдником							
Мармелад		0,07	0,07	13,78	65,92		
Омлет натуральный	150	18,9	20,32	3,51	345,90	3,0	№ 24
Чай	180	--	--	10,93	43,89	0	№ 76
Всего в день:		51,75	54,48	211,96	1602,95		

Возрастная категория: 3 - 7 г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин «С»	№ рецепт уры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша рисовая	200	7,38	9,79	47,14	289,44	0	№ 15
Булка с маслом	70	4,6	4,9	24,35	184,8	0	№ 1
Чай	200	---	---	12,93	48,89	0	№76
II завтрак - Банан	110	1,45	--	19,8	84,5	8,5	№ 156
Обед							
Рассольник с курой и сметаной	200	3,9	6,56	13,14	194,37	7,3	№ 11
Гуляш из кури с макаронами	70	3,05	1,5	2,9	25,0	1,4	№ 32
	150	5,8	6,9	35	252,0	0	№ 61
Компот из свежих яблок	200	0,2	---	23,5	80,4	0	№ 10
Хлеб	50	1,92	0,88	19,92	88,6	0	№ 148
Ужин, совмещенный с полдником							
Мармелад		0,07	0,07	13,78	65,92		
Омлет натуральный	180	23,7	23,4	4,31	432,3	3,0	№ 24
Чай	200	---	---	12,93	48,89	0	№76
Всего в день:		57,73	58,68	234,11	1760,08		

Неделя: втораяДень: пятница

Возрастная категория: 1,5 – 3 г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин «С»	№ рецепт уры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша пшенная	150	5,27	8,32	26,79	228,56	0,10	№ 5
Булка с маслом	40	4,28	5,12	15,3	143,94	0	№ 1
Чай	180	--	--	10,93	43,89	0	№ 76
П завтрак - сок	100	---	---	22,0- 24,0	80,00-85,00	3,6	№ 6
Обед							
Щи на костно-мясном к урши . бульоне со сметаной	180	1,89	2,51	8,59	68,77	14,77	№8
Жаркое с мясом куры	180	15	16,66	32,58	300,83	4,14	№ 39.1
Компот из сухофруктов	180	0,3	---	14,63	79,6	1,08	№ 10
Хлеб	40	1,88	0,48	17,92	85,6	0	№ 148
Ужин, совмещенный с полдником							
Булочка домашняя	60	1,48	2,01	15,64	81,11	0	№ 14
Запеканка рисовая с повидлом	150	7,2	7,38	39,6	292,32	0,3	№ 44
Чай	180	--	--	10,93	43,89	0	№ 76
Всего в день:		46,98	47,5	229	1546,23		

Возрастная категория: 3 - 7 г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	Вита мин «С»	№ рецепт уры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша пшенная	200	5,87	8,87	46,15	284,0	0,1	№ 5
Булка с маслом	70	4,6	8,9	24,35	184,8	0	№ 1
Чай	200	---	---	12,93	48,89	0	№76
II завтрак - сок	100	---	---	22,0-24,0	80,00-85,00	3,6	№ 6
Обед							
Щи на костно-мясном курином бульоне со сметаной	200	2,89	3,51	10,59	88,77	18,46	№8
Жаркое с мясом куры	200	16	17,6	36,33	329,74	4,14	№ 39.1
Компот из сухофруктов	200	0,37	---	20,82	85,6	1,08	№ 10
Хлеб	50	1,92	0,88	19,92	88,6	0	№ 148
Ужин, совмещенный с полдником							
Булочка домашняя	60	1,48	2,01	15,64	81,11	0	№ 14
Запеканка рисовая с повидлом	180	8,3	8,41	50,7	302,3	0,3	№ 44
Чай	200	---	---	12,93	48,89	0	№76
Всего в день:		54.82	55.65	235,3	1720,89		