

Весенне -летнее меню  
1 неделя День 1(Понедельник)



Утверждаю  
Заседания МАДОУ д/с №95  
Дубровина А.К.  
27.05.2024г.

Наименование блюда	Вес блюда 1-3 года	Пищевые вещества (г) 1-3 года			Энергетическая ценность	Витамин С	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г) 3-7 лет			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У				Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>													
Суп молочный с вермишелью	150	4.31	0.18	14.12	108		200	5.17	4.69	16.95	130		№93
Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,6	12,79	119		40/7	2,87	8,87	17,17	159		№1
Чай	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
Итого за завтрак	365						447						
<b>2 завтрак</b>													
Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42		100	0,5	0	10,1	42		№399
<b>Обед</b>													
Суп картофельный с крупой	150	1.18	1.63	8.71	54.18		250	1.97	2.73	14.58	90.75		№80
Биточки мясные	60	8.93	6.67	8.97	132		80	11.92	8.8	11.64	173		№282
Капуста тушеная	120	3.13	5.56	14.38	120		150	4.17	7.41	19.17	160		№132
Компот из свежих ягод	180	0,27	0,11	19.94	82	45мг	200	0,3	0,12	22.15	91	50мг	№375
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		50	3,3	0,6	16,7	87		
Итого за обед	550						730						
<b>Полдник</b>													
Кефир	180	5,4	1,8	7,2	67		200	6	2	8	74		№401
Батон с повидлом	30	2,37	0,3	14,49	71		40	3,16	0,4	19,32	95		№2
Итого за полдник	210						240						
<b>Ужин</b>													
Пирожки с рисом и яйцом	150	7.47	5.79	22.32	171		180	9.96	7.72	29.76	228		№454-3
Салат из свеклы	60	0.57	2.44	3.34			80	0.85	3.65	5.01	56		№33
Чай	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
Итого за ужин	390						460						
Итого за день	1615						1977						

Весенне -летнее меню  
1 неделя День 1 (Вторник)

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ д/с № 95  
Дубровина А.К.  
27.05.2024г.  
ДИС №95

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 года	Пищевые вещества (г) 1-3 года			Энергетическая ценность	Витамин С	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г) 3-7 лет			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>														
	Каша вязкая мол. пшениная	150	4,0	4,56	27,49	167		200	5,33	6,07	36,65	222		№168
	Бутерброд с маслом	30/5	5,04	6,59	14,56	138		40/7	7,15	8,02	19,39	178		№1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107		200	4,07	3,54	17,57	119		№397
	Итого за завтрак	365						447						
<b>2 завтрак</b>														
	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42		100	0,5	0	10,1	42		№399
<b>Обед</b>														
	Огурец свежий порционно	40	0,32	0,04	1,0	5,6		60	0,48	0,06	1,5	8,4		
	Суп рыбный	150	5,16	5,04	8,6	100		250	8,6	8,4	14,33	167		№87-1
	Котлеты рубленые из птицы	60	11,22	2,36	9,33	103		80	15,07	3,38	12,6	141		№305
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,8		150	3,06	4,8	20,44	137,25		№321
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	27,99	101,7	45мг	200	0,44	0,02	27,76	113	50мг	№376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		50	3,3	0,6	16,7	87		
	Итого за обед	590						790						
<b>Полдник</b>														
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102		200	6,08	5,42	10,07	113		№400
	Печенье	20	2,0	6,0	15,2	123		40	4,0	12,0	30,4	147		
	Итого за полдник	200						240						
<b>Ужин</b>														
	Каша гречневая с овощами	155	5,93	3,89	35,86	202		205	6,85	3,98	41,48	229		№166
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41		200	0,13	0,022	11,33	45		№393
	Банан	108	1,62	0,54	22,68	104		114	1,71	0,57	23,94	108		№368
	Батон	30	2,37	0,3	14,49	71		40	3,16	0,4	19,32	95		
	Итого за ужин	473						559						
	Итого за день	1728						2136						



Весенне-летнее меню  
1 неделя День 3 (Среда)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 года	Пищевые вещества (г) 1-3 года			Энергетическая ценность	Витамин С	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г) 3-7 лет			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>														
	Каша вязкая молочная овсяная	150	3,8	5,33	23,67	158		200	5,06	7,11	31,56	210		№168
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	5.04	6.59	14.56	138		25/7/13	7.15	8.02	19.39	178		№3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91		200	3,16	2,67	15,95	101		№395
	Итого за завтрак	365						445						
<b>2 завтрак</b>														
	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42		100	0,5	0	10,1	42		№399
<b>Обед</b>														
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0.39	2.46	1.49	30		60	0.59	3.9	2.24	45		№ 15
	Борщ с картофелем (свекольник) со сметаной	150	1,22	3,0	8,46	66		250	2,04	5,0	14,11	110		№58
	Рулет с луком и яйцом	60	7,46	6,15	5,87	109		80	9,98	8,11	8,04	145		№295
	Макароны отварные с маслом	120	4,4	3,37	21,1	132		150	5,5	4,22	26,37	165		№205
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	45мг	200	0,44	0,02	27,76	113	50мг	№376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		50	3,3	0,6	16,7	87		
	Итого за обед	590						790						
<b>Полдник</b>														
	Компот из апельсинов или мандаринов (лимонов)	180	0,4	0,09	30,6	125		200	0,44	0,1	34	139		№374
	Батон	20	1,35	2,13	15,03	85		30	2,03	3,21	22,54	128		№2
	Итого за полдник	200						230						
<b>Ужин</b>														
	Сырники из творога с повидлом	120/ 10	22,85 0.42	16,7 1.5	15,44 1.76	303 22.23		150/ 15	28,45 0.42	20,5 1.5	18,86 1.76	373 22.23		№231
	Батон	20	1,58	0,2	9,66	47		25	1,98	0,25	12,07	59		
	Чай	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
	Яблоко	108	0,43	0,43	10,58	48		114	0,46	0,46	11,17	50		№368
	Итого за ужин	458						519						
	Итого за день	1713						2084						

Весенне-летнее меню  
1 неделя День 4 (Четверг)



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 года	Пищевые вещества (г) 1-3 года			Энергетическая ценность	Витамин С	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г) 3-7 лет			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>														
	Каша вязкая молочная манная	150	3,18	3,71	26,09	150		200	4,25	4,95	34,78	201		№168
	Бутерброд с маслом	20\5	2,14	6,6	12,79	119		25\7	2,87	8,87	17,17	159		№1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107		200	4,07	3,54	17,57	119		№397
	Итого за завтрак	355						432						
<b>2 завтрак</b>														
	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42		100	0,5	0	10,1	42		№399
<b>Обед</b>														
	Помидор свежий	40	0,32	0,04	1,0	5,6		60	0,48	0,06	1,5	8,4		
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,98	3,11	9,27	81,0		250	6,64	5,18	15,44	135,0		№83
	Рыба, тушеная с овощами	60	5,74	2,89	1,54	55,0		80	7,66	3,85	2,2	74		№247
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,8		150	3,06	4,8	20,44	137,25		№321
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	45мг	200	0,44	0,02	27,76	113	50мг	№376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		50	3,3	0,6	16,7	87		
	Итого за обед	590						790						
<b>Полдник</b>														
	Кефир с сахаром	180	5,22	4,5	7,2	90		200	5,8	5	8	100		№401
	Булочка творожная	60	7,9	4,6	25	173		80	10,5	6,2	33,3	230		№458
	Итого за полдник	240						280						
<b>Ужин</b>														
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	28	63		40	5,08	4,6	0,28	63		№213
	Рагу овощное	150	2,85	6,42	14,78	128,21		200	3,82	8,6	19,8	171,8		№343
	Батон	30	2,37	0,3	14,49	71		40	3,16	0,4	19,32	95		
	Чай	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
	Итого за ужин	400						500						
	Итого за день	1685						2082						

Весенне-летнее меню  
1 неделя День 5 (Пятница)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 года	Пищевые вещества (г) 1-3 года			Энергетическая ценность	Витамин С	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г) 3-7 лет			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>														
	Каша вязкая молочная из смеси круп	150	4,66	5,79	20,78	150,75		200	6,21	7,73	27,71	201,0		№168
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5,04	6,59	14,56	138		40/7/13	7,15	8,02	19,39	178		№3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91		200	3,16	2,67	15,95	101		№395
	Итого за завтрак	375						460						
<b>2 завтрак</b>														
	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42		100	0,5	0	10,1	42		№399
<b>Обед</b>														
	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,4	38		60	0,85	3,65	5,01	56		№33
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,04	2,93	5,09	51		250	1,74	4,89	8,48	84,75		№67
	Плов	180	18,0	16,63	30,11	342		220	22,0	20,32	36,8	418		№304-1
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	45мг	200	0,44	0,02	27,76	113	50мг	№376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		50	3,3	0,6	16,7	87		
	Итого за обед	590						780						
<b>Полдник</b>														
	Кисель фруктовый	180	0,04	0,01	26	109		200	0,05	0,01	27	110		№378
	Пряник	20	2,0	6,0	15,2	123,3		40	4,0	12,0	30,4	146,6		
	Итого за полдник	200						240						
<b>Ужин</b>														
	Омлет	60	5,73	11,04	1,1	127		80	0,48	0,06	1,51	157		№215
	Морковь отварная с маслом	60	0,39	1,5	3,1	29,58		80	1,05	2,03	4,14	39,44		№ 320
	Батон	30	2,37	0,3	14,49	71		40	3,16	0,4	19,32	95		
	Чай	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
	Апельсин	108	0,92	0,2	23,67	100		114	0,97	0,21	24,87	105		№368
	Итого за ужин	438						514						
	Итого за день	1703						2094						

Весенне -летнее меню  
2неделя День 6 (Понедельник)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 года	Пищевые вещества (г) 1-3 года			Энергетическая ценность	Витамин С	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г) 3-7 лет			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>														
	Салат из кукурузы консервированной	100	2,88	6,18	8,04	99		120	3,46	7,41	9,64	119		№12
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63		40	5,08	4,6	0,28	63		№213
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	2,14	6,6	12,79	119		40/7/13	2,87	8,87	17,17	159		№3
	Чай	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
	Итого за завтрак	365						420						
<b>2 завтрак</b>														
	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42		100	0,5	0	10,1	42		№399
<b>Обед</b>														
	Салат из свежей капусты с огурцом	40	0.56	2.03	3.6	35		60	0.84	3.04	5.41	52		№20-2
	Щи зеленые	150	1.62	3.94	5.42	98		250	2,7	6,56	9,04	106		№68
	Гуляш из отварного мяса	70	8,99	7,24	2,31	110		90	11,57	9,31	2,97	142		№277
	Каша рассыпчатая гречка	120	6.88	4.87	30.91	195		150	8.6	6.09	38.64	243.75		№313
	Компот из свежих ягод	180	0,27	0,11	19,94	82	45мг	200	0,3	0,12	22,15	91	50мг	№375
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		50	3,3	0,6	16,7	87		
	Итого за обед	600						800						
<b>Полдник</b>														
	Кефир с сахаром	180	5,4	1,8	7,2	67		200	6	2	8	74		№401
	Батон	30	2,37	0,3	14,49	71		40	3,16	0,4	19,32	95		
	Итого за полдник	200						240						
<b>Ужин</b>														
	Оладьи с повидлом	100/10	7	6.24	42.69	255		150/15	9.61	8.43	57.63	345		№449
	Чай	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
	Банан	108	1,62	0,54	22,68	104		114	1,71	0,57	23,94	108		№368
	Итого за ужин	468						534						
	Итого за день	1733						2094						

Весенне-летнее меню  
Неделя День 7 (Вторник)



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 года	Пищевые вещества (г) 1-3 года			Энергетическая ценность	Витамин С	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г) 3-7 лет			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>														
	Каша вязкая молочная пшеница	150	4,0	4,56	27,49	167		200	5,33	6,07	36,65	222		№168
	Бутерброд с маслом	20/5	5,04	6,59	14,56	138		25/7	7,15	8,02	19,39	178		№1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91		200	3,16	2,67	15,95	101		№395
	Итого за завтрак	355						432						
<b>2 завтрак</b>														
	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42		100	0,5	0	10,1	42		№399
<b>Обед</b>														
	Помидор свежий порционно	40	0,32	0,04	1,0	5,6		60	0,48	0,06	1,5	8,4		
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	150	1,09	2,95	7,65	62		250	1,82	4,91	12,74	102		№57
	Котлета рубленая из печени	60	8,93	6,74	8,97	132		80	11,92	8,8	11,64	173		№282-1
	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,5	2,1	24,02		30	0,52	1,5	2,1	24,02		№355
	Макароны отварные с маслом	120	4,4	3,37	21,1	132		150	5,5	4,22	26,37	165		№205
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	45мг	200	0,44	0,02	27,76	113	50мг	№376
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17,0	81,6		50	2,5	0,5	21,25	102		
	Итого за обед	620						820						
<b>Полдник</b>														
	Компот из апельсинов или мандаринов (лимонов)	180	0,4	0,09	30,6	125		200	0,44	0,1	34	139		№374
	Батон	20	2,13	0,33	13,92	68,7		30	2,84	0,44	18,56	90,16		
	Итого за полдник	200						230						
<b>Ужин</b>														
	Огурец свежий (порционный)	40	0,32	0,04	1,0	5,6		60	0,48	0,06	1,5	8,4		
	Суфле из рыбы	60	9,7	4,63	2,44	90		80	12,81	6,41	3,29	122		№268
	Рис отварной	120	2,92	4,3	29,35	167,76		150	3,65	5,37	36,68	209,7		№315
	Чай	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
	Батон	30	2,37	0,3	14,49	71		40	3,16	0,4	19,32	95		
	Итого за ужин	420						490						
	Итого за день	1695						2072						

Весенне-летнее меню  
 2неделя День 8 (Среда)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 года	Пищевые вещества (г) 1-3 года			Энергетическая ценность	Витамин С	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г) 3-7 лет			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>														
	Каша вязкая молочная овсяная	150	3,8	5,33	23,67	158		200	5,06	7,11	31,56	210		№168
	Бутерброд с маслом	30/5	5.04	6.59	14.56	138		40/7	7.15	8.02	19.39	178		№1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107		200	4,07	3,54	17,57	119		№397
	Итого за завтрак	365						447						
<b>2 завтрак</b>														
	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42		100	0,5	0	10,1	42		№399
<b>Обед</b>														
	Салат из свеклы	40	0.57	2.44	3.34	38		60	0.85	3.65	5.01	56		№33
	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	150	1,61	1,7	10,29	63		250	2,69	2,84	17,14	105		№82 №108
	Жаркое по-домашнему	170	20,8	5,33	18,5	205,0		220	27,53	7,47	21,95	265		№276
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	45мг	200	0,44	0,02	27,76	113	50мг	№376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		50	3,3	0,6	16,7	87		
	Итого за обед	580						780						
<b>Полдник</b>														
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102		200	6,08	5,42	10,07	113		№400
	Печенье	20,0	2,0	6,0	15,2	123,3		40,0	4,0	12,0	30,4	146,6		
	Итого за полдник	200						240						
<b>Ужин</b>														
	Сырники из творога	120	22.85	16.7	15.44	303		150	28.45	20.05	18.86	373		№231
	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,23		30	0,42	1,5	1,76	22,23		№354
	Батон	30	2,37	0,3	14,49	71		40	3,16	0,4	19,32	95		
	Чай	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
	Яблоко	108	0,43	0,43	10,58	48		114	0,46	0,46	11,17	50		№368
	Итого за ужин	468						534						
	Итого за день	1713						2101						



Весенне-летнее меню  
 2неделя День 9 (Четверг)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 года	Пищевые вещества (г) 1-3 года			Энергетическая ценность	Витамин С	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г) 3-7 лет			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>														
	Каша вязкая молочная пшеничная	150	3,83	3,83	28,07	162		200	5,1	5,1	37,43	216		№168
	Бутерброд с маслом	20/5	2,14	6,6	12,79	119		30/7	2,87	8,87	17,17	159		№1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91		200	3,16	2,67	15,95	101		№395
	Итого за завтрак	355						437						
<b>2 завтрак</b>														
	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42		100	0,5	0	10,1	42		№399
<b>Обед</b>														
	Салат из свежих овощей	40	0,39	2,46	1,49	30		60	0,59	3,69	2,24	45		№15
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,98	3,11	9,27	81,0		250	6,64	5,18	15,44	135,0		№83
	Шницель рыбный	60	8,98	2,68	5,84	83,0		80	12,08	3,92	8,4	116		№258
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,8		150	3,06	4,8	20,44	137,25		№321
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	107,1	45мг	200	0,44	0,02	27,76	113	50мг	№376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		50	3,3	0,6	16,7	87		
	Итого за обед	590						790						
<b>Полдник</b>														
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90		200	5,8	5	8	100		№401
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179		70	5,1	8,76	37,74	251		№469
	Итого за полдник	210						235						
<b>Ужин</b>														
	Запеканка из творога	100	7,37	4,72	9,96	112		120	14,73	9,94	18,93	224		№237
	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,23		30	0,42	1,5	1,76	22,23		№354
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41		200	0,13	0,022	11,33	45		№393
	Батон	20	1,58	0,2	9,66	47		25	1,98	0,25	12,07	59		
	Итого за ужин	330						375						
	Итого за день	1585						1937						

Весенне-летнее меню  
2неделя День10 (Пятница)



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 года	Пищевые вещества (г) 1-3 года			Энергетическая ценность	Витамин С	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г) 3-7 лет			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>														
	Каша вязкая молочная из смеси круп	150	4,66	5,79	20,78	150,75		200	6,21	7,73	27,71	201,0		№168
	Бутерброд с маслом	30/5	5,04	6,59	14,56	138		40/7	7,15	8,02	19,39	178		№1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107		200	4,07	3,54	17,57	119		№397
	Итого за завтрак	365						447						
<b>2 завтрак</b>														
	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42		100	0,5	0	10,1	42		№399
<b>Обед</b>														
	Салат из свежей капусты	40	0,56	2,03	3,6	35		60	0,84	3,04	5,41	52		№20
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,26	3,07	9,95	72,45		250	2,1	5,12	16,59	120,75		№76
	Тефтели мясные	70	7,12	7,98	9,32	137,5		80	7,83	8,75	10,25	151,25		№286
	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,5	2,1	24,02		30	0,52	1,5	2,1	24,02		№355
	Рис отварной	120	2,92	4,3	29,35	167,76		150	3,65	5,37	36,68	209,7		№315
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	45мг	200	0,44	0,02	27,76	113	50мг	№376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		50	3,3	0,6	16,7	87		
	Итого за обед	630						820						
<b>Полдник</b>														
	Кисель фруктовый	180	0,04	0,01	26	109		200	0,05	0,01	27	110		№378
	Пряник	20,0	2,0	6,0	15,2	123,3		40,0	4,0	12,0	30,4	146,6		
	Итого за полдник	200						240						
<b>Ужин</b>														
	Огурец свежий порционно	40	0,32	0,04	1,0	5,6		60	0,48	0,06	1,5	8,4		
	Картофель отварной	140	2,73	5,28	21,49	144		170	3,35	4,57	26,41	160		№125
	Батон	30	2,37	0,3	14,49	71		40	3,16	0,4	19,32	95		
	Чай	180	0,06	0,02	10	40		200	0,07	0,022	11,11	44		№392
	Яблоко	108	0,43	0,43	10,58	48		114	0,46	0,46	11,17	50		№368
	Итого за ужин	498						584						
	Итого за день	1793						2191						