

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕШНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КЛЕТСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО»
КЛЕТСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

УТВЕРЖДЕНО:

И.о. заведующего МКДОУ

«Клетский Д/С «Солнышко»

Н.Г. Сидорова

М.П.

« 09 »

января

2024 г.



**ПРИМЕРНОЕ
ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для организации 4-х разового питания детей
в возрасте от 3 до 7 лет**

**Рацион питания для детей от 3-х до 7 лет
В МКДОУ «Клетский д/с «Солнышко»**

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
6	Суп вермишелевый молочный	200	7,2	9,2	36,2	250,5	0,1	0	1,0	117,0	2,0
57	Бутерброд с маслом	50/10	6,19	6,3	39,89	245,0	0,12	0,08	0	36,15	1,89
59	Кофейный напиток	200	5,2	5,75	23,48	161,8	0,03	0	0,75	90,75	0,75
Итого:		460	18,59	21,25	99,57	657,3	0,25	0,08	1,75	243,9	4,64
Второй завтрак											
	Сок фруктовый	100	0,5	0	9,1	38,0	0,01	0,01	2,0	7,0	0,3
Итого:		100	0,5	0	9,1	38,0	0,01	0,01	2,0	7,0	0,3
Обед											
1	Щи со сметаной	200/10	2,7	6,88	19,18	130,4	0,01	0	9,92	20,83	0,34
20	Гуляш	80	18,0	9,5	5,6	178,0	0,04	0	1,05	14,7	2,1
42	Пюре гороховое	150	19,3	2,2	49,8	304,0	0,02	0	0	15,75	0,53
50	Нарезка (помидоры, огурцы)	60	0,55	3,99	2,42	46,3	0,05	0,04	16,76	18,68	0,74
60	Компот из сухофруктов	180	0,8	0	21,7	84	0,02	0	0	15,75	0,53
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,31	0,9	14,94	78,6	0,37	0,31	0,2	12,9	0,33
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0,18	0,08	0	7,0	0,78
Итого:		750	46,96	24,07	130,74	911,8	0,69	0,43	27,93	105,61	5,35
Уплотненный полдник											
17	Сырники со сгущенкой	150	22,2	16,82	43,88	415,15	0,39	0	7,37	148,0	1,74
58	Чай	200	0	0	9,98	37,9	0	0	0	3,75	0,75
Итого:		350	22,2	16,82	53,86	453,05	0,39	0	7,37	151,75	2,49
Итого за день:		1660	88,25	62,14	293,27	2060,15	1,34	0,52	39,05	508,26	12,78

**Рацион питания для детей от 3-х до 7 лет
В МКДОУ «Клетский д/с «Солнышко»**

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
55	Яйцо вареное	40	12,7	11,5	0,7	157,0	0,06	0,37	0,15	71,38	1,82
56	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/20	9,78	18,4	33,14	342,4	0,11	0,11	0,16	226,46	1,91
61	Какао	200	4,4	4,8	22,1	157,4	0,03	0	0,75	90,75	0,75
Итого:		320	26,88	34,7	55,94	656,8	0,2	0,48	1,06	388,59	4,48
Второй завтрак											
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,01	0,03	10,0	16,0	2,2
Итого:		150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,01	0,03	10,0	16,0	2,2
Обед											
4	Суп рыбный	200	7,2	3,6	21,32	146,88	0,03	0,03	2,57	34,54	0,42
21	Котлета мясная	80	13,2	6,5	8,0	144,0	0,1	0,17	0,15	43,5	1,5
40	Гречка отварная	150	7,1	6,0	34,3	225,4	0,16	0,08	0	10,0	3,01
51	Нарезка (капуста, морковь)	60	0,82	3,99	6,34	63,46	0,02	0,04	34,95	44,67	0,54
63	Кисель	180	0,7	0	36,8	147,2	0,02	0	8,0	11,24	0,48
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,31	0,9	14,94	78,6	0,37	0,31	0,2	12,9	0,33
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0,18	0,08	0	7,0	0,78
Итого:		750	34,63	21,59	138,8	896,04	0,88	0,71	45,87	163,85	7,06
Уплотненный полдник											
31	Каша рисовая молочная	200	3,09	9,15	27,4	232,05	0,03	0,11	0,45	94,37	1,0
58	Чай	200	0	0	9,98	37,9	0	0	0	3,75	0,75
	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	91,6	0,01	0,01	0,01	0,6	0,1
Итого:		420	5,17	10,19	52,74	361,55	0,04	0,12	0,46	98,72	1,85
Итого за день:		1640	67,28	67,08	262,18	1981,89	1,13	1,34	57,39	667,16	15,59

**Рацион питания для детей от 3-х до 7 лет
В МКДОУ «Клетский д/с «Солнышко»**

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
26	Каша ячневая	200	8,11	9,65	34,18	256,5	0,1	0,1	0,2	58,1	0,4
57	Бутерброд с маслом	50/10	6,19	6,3	39,89	245,0	0,12	0,08	0	36,15	1,89
58	Чай	200	0	0	9,98	37,9	0	0	0	3,75	0,75
Итого:		460	14,3	15,95	84,05	539,4	0,22	0,18	0,2	98,0	3,04
Второй завтрак											
	Сок фруктовый	100	0,5	0	9,1	38,0	0,01	0,01	2,0	7,0	0,3
Итого:		100	0,5	0	9,1	38,0	0,01	0,01	2,0	7,0	0,3
Обед											
2	Щи с фасолью	200	5,02	1,65	23,54	130,9	0,05	0	3,97	12,4	0,5
20	Гуляш	80	18,0	9,5	5,6	178,0	0,04	0	1,05	14,7	2,1
38	Макароны	150	5,2	4,9	34,9	208,0	0,06	0	0	116,84	1,02
	Зеленый горошек	50	8,3	0,3	21,3	121,6	0,56	0,32	41,67	43,33	1,17
60	Компот из сухофруктов	180	0,8	0	21,7	84,0	0,02	0	0	15,75	0,53
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,31	0,9	14,94	78,6	0,37	0,31	0,2	12,9	0,33
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0,18	0,08	0	7,0	0,78
Итого:		740	42,93	17,85	139,08	891,6	1,28	0,71	46,89	222,92	6,43
Уплотненный полдник											
13	Пирожок с повидлом	150	7,5	10,65	39,3	278,1	0,11	0,06	0,06	21,08	1,43
	Молоко	200	5,6	7,0	9,4	122,0	0,04	0,15	1,5	120,0	0,2
Итого:		350	13,1	17,65	48,7	400,1	0,15	0,21	1,56	141,08	1,63
Итого за день:		1650	70,83	51,45	280,93	1869,1	1,66	1,11	50,65	469,0	11,4

**Рацион питания для детей от 3-х до 7 лет
В МКДОУ «Клетский д/с «Солнышко»**

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
32	Каша пшеничная молочная	200	9,87	9,73	47,04	236,55	0,12	0	1,0	110,0	0,44
56	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/20	9,78	18,4	33,14	342,4	0,11	0,11	0,16	226,46	1,91
59	Кофейный напиток	200	5,2	5,75	23,48	161,8	0,03	0	0,75	90,75	0,75
Итого:		460	24,85	33,88	103,66	740,75	0,26	0,11	1,91	427,21	3,1
Второй завтрак											
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,01	0,03	10,0	16,0	2,2
Итого:		150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,01	0,03	10,0	16,0	2,2
Обед											
5	Суп гороховый	200	8,48	3,36	37,16	213,04	0,08	0	3,07	25,6	0,97
37	Рыба запеченная	80	17,85	8,58	3,89	163,0	0,1	0	0,6	39,3	0,4
35	Пюре картофельное	150	4,5	6,1	29,0	187,6	0,1	0,1	7,2	24,7	0,7
51	Нарезка (капуста, морковь)	60	0,82	3,99	6,34	63,46	0,02	0,04	34,95	44,67	0,54
60	Компот из сухофруктов	180	0,8	0	21,7	84,0	0,02	0	0	15,75	0,53
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,31	0,9	14,94	78,6	0,37	0,31	0,2	12,9	0,33
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0,18	0,08	0	7,0	0,78
Итого:		750	38,06	23,53	130,13	880,2	0,87	0,53	46,02	169,92	4,25
Уплотненный полдник											
55	Яйцо вареное	40	12,7	11,5	0,7	157,0	0,06	0,37	0,15	71,38	1,82
	Икра кабачковая	50	0,84	7,32	4,14	88,2	0,01	0,02	4,5	8,25	0,21
58	Чай	200	0	0	9,98	37,9	0	0	0	3,75	0,75
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,25	0,21	0,13	8,6	0,22
	Мармелад	30	0	0	24,12	94,2	0	0	0	0	0
Итого:		340	15,08	19,42	48,9	429,7	0,32	0,6	4,78	91,98	3,0
Итого за день:		1700	78,59	77,43	297,39	2118,15	1,46	1,27	62,71	705,11	12,55

**Рацион питания для детей от 3-х до 7 лет
В МКДОУ «Клетский д/с «Солнышко»**

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
27	Каша геркулесовая	200	7,99	10,45	25,09	225,8	0,1	0	1,0	117,0	2,0
57	Бутерброд с маслом	50/10	6,19	6,3	39,89	245,0	0,12	0,08	0	36,15	1,89
58	Чай	200	0	0	9,98	37,9	0	0	0	3,75	0,75
Итого:		460	14,18	16,75	74,96	508,7	0,22	0,08	1,0	156,9	4,64
Второй завтрак											
	Йогурт	100	2,7	1,2	18,1	94,0	0,04	0,2	0,6	122,0	0,09
Итого:		100	2,7	1,2	18,1	94,0	0,04	0,2	0,6	122,0	0,09
Обед											
1	Щи со сметаной	200/10	2,74	6,88	19,18	130,4	0,02	0	9,92	20,83	0,34
44	Плов	200	21,81	17,04	31,07	348,32	0	0,1	0,5	11,5	1,1
53	Нарезка (свекла)	60	0,84	3,99	5,6	59,4	0	0	2,0	17,0	0,6
60	Компот из сухофруктов	180	0,8	0	21,7	84,0	0,02	0	0	15,75	0,53
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,31	0,9	14,94	78,6	0,37	0,31	0,2	12,9	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0,18	0,08	0	7,0	0,78
Итого:		720	31,8	29,41	109,59	791,22	0,59	0,49	12,62	84,98	3,68
Уплотненный полдник											
64	Вареники ленивые со сметаной	150	19,8	14,02	25,18	308,15	0,05	0,26	0,24	147,3	0,69
	Молоко	200	5,6	7,0	9,4	122,0	0,04	0,15	1,5	120,0	0,2
Итого:		350	25,4	21,02	34,58	430,15	0,09	0,41	1,74	267,3	0,89
Итого за день:		1630	74,08	68,38	237,23	1824,07	0,94	1,18	15,96	631,18	9,3

**Рацион питания для детей от 3-х до 7 лет
В МКДОУ «Клетский д/с «Солнышко»**

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
28	Каша гречневая	200	9,06	4,0	35,86	216,0	0,14	0,22	1,3	129,3	4,0
57	Бутерброд с маслом	50/10	6,19	6,3	39,89	245,0	0,12	0,08	0	36,15	1,89
58	Чай	200	0	0	9,98	37,9	0	0	0	3,75	0,75
Итого:		460	15,25	10,3	85,73	498,9	0,26	0,3	1,3	169,2	6,64
Второй завтрак											
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,01	0,03	10,0	16,0	2,2
Итого:		150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,01	0,03	10,0	16,0	2,2
Обед											
78	Суп фасолевый	200	9,67	8,83	31,87	236,88	0,08	0	3,15	25,84	1,04
46	Овощное рагу с мясом	200	20,4	16,9	14,8	321,0	0,06	0,05	15,2	15,6	1,25
60	Компот из сухофруктов	180	0,8	0	21,7	84,0	0,02	0	0	15,75	0,53
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,31	0,9	14,94	78,6	0,37	0,31	0,2	12,9	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0,18	0,08	0	7,0	0,78
Итого:		660	36,48	27,23	100,41	810,98	0,71	0,44	18,55	77,09	3,93
Уплотненный полдник											
18	Блины с повидлом	150	14,0	9,2	97,4	520,4	0,05	0,26	0,24	147,3	0,19
	Молоко	200	5,6	7,0	9,4	122,0	0,04	0,15	1,5	120,0	0,2
Итого:		350	19,6	16,2	106,8	642,4	0,09	0,41	1,74	267,3	0,39
Итого за день:		1620	71,93	54,33	307,64	2019,78	1,07	1,18	31,59	529,59	13,16

**Рацион питания для детей от 3-х до 7 лет
В МКДОУ «Клетский д/с «Солнышко»**

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
55	Яйцо вареное	40	12,7	11,5	0,7	157,0	0,06	0,37	0,15	71,38	1,82
56	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/20	9,78	18,4	33,14	342,4	0,11	0,11	0,16	226,46	1,91
61	Какао	200	4,4	4,8	22,1	157,4	0,03	0	0,75	90,75	0,75
Итого:		320	26,88	34,7	55,94	656,8	0,2	0,48	1,06	388,59	4,48
Второй завтрак											
	Сок фруктовый	100	0,5	0	9,1	38,0	0,01	0,01	2,0	7,0	0,3
Итого:		100	0,5	0	9,1	38,0	0,01	0,01	2,0	7,0	0,3
Обед											
3	Борщ со сметаной	200	4,51	4,48	27,13	162,08	0,02	0	5,46	21,33	0,65
19	Тефтели в т/с	150	18,1	13,46	15,7	273,0	0,08	0,1	0,3	26,5	1,3
	Зеленый горошек	50	8,3	0,33	21,3	121,6	0,56	0,32	41,7	43,3	1,2
63	Кисель	180	0,7	0	36,8	147,2	0,02	0	8,0	11,24	0,48
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,31	0,9	14,94	78,6	0,37	0,31	0,2	12,9	0,33
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0,18	0,08	0	7,0	0,78
Итого:		660	33,92	19,77	132,97	872,98	1,23	0,81	55,66	122,27	4,74
Уплотненный полдник											
29	Каша пшеничная молочная	200	8,12	9,65	29,19	255,5	0,09	0	0,81	92,34	1,62
58	Чай	200	0	0	9,98	37,9	0	0	0	3,75	0,75
	Вафли	40	1,28	1,12	32,04	140,0	0,01	0,03	10,0	16,0	2,2
Итого:		440	9,4	10,77	71,21	433,4	0,1	0,03	10,81	112,09	4,57
Итого за день:		1520	70,7	65,24	269,22	2001,18	1,54	1,33	69,53	629,95	14,09

**Рацион питания для детей от 3-х до 7 лет
В МКДОУ «Клетский д/с «Солнышко»**

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
27	Каша геркулесовая	200	7,99	10,45	25,09	225,8	0,1	0	1,0	117,0	2,0
57	Бутерброд с маслом	30/10	3,71	3,78	23,93	147,0	0,07	0,05	0	21,69	1,13
59	Кофейный напиток	200	5,2	5,75	23,48	161,8	0,03	0	0,75	90,75	0,75
Итого:		440	16,9	19,98	72,5	534,6	0,2	0,05	1,75	229,44	3,88
Второй завтрак											
	Йогурт	100	2,7	1,2	18,1	94,0	0,04	0,2	0,6	122,0	0,09
Итого:		100	2,7	1,2	18,1	94,0	0,04	0,2	0,6	122,0	0,09
Обед											
11	Суп рисовый	200	13,9	8,82	48,0	176,08	0,12	0	3,1	25,92	1,01
25	Бефстроганов	80	12,0	8,88	5,2	144,96	0,05	0	1,2	15,1	2,2
40	Гречка отварная	150	7,1	6,0	34,3	225,4	0,16	0,08	0	10,0	3,01
51	Нарезка (капуста, морковь)	60	0,82	3,99	6,34	63,46	0,02	0,04	34,95	44,67	0,54
60	Компот из сухофруктов	180	0,8	0	21,7	84,0	0,02	0	0	15,75	0,53
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,31	0,9	14,94	78,6	0,37	0,31	0,2	12,9	0,33
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0,18	0,08	0	7,0	0,78
Итого:		750	40,23	29,19	147,58	863,0	0,92	0,51	39,45	131,34	8,4
Уплотненный полдник											
37	Рыба запеченная	80	17,85	8,58	3,89	163,0	0,1	0	0,6	39,3	0,4
35	Пюре картофельное	150	4,5	6,1	29,0	187,6	0,1	0,1	7,2	24,7	0,7
58	Чай	200	0	0	9,98	37,9	0	0	0	3,75	0,75
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,25	0,21	0,13	8,6	0,22
Итого:		450	23,89	15,28	52,83	440,9	0,45	0,31	7,93	76,35	2,07
Итого за день:		1740	83,72	65,65	291,01	1932,5	1,61	1,07	49,73	559,13	14,44

**Рацион питания для детей от 3-х до 7 лет
В МКДОУ «Клетский д/с «Солнышко»**

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
32	Каша пшеничная молочная	200	9,87	9,73	47,04	236,55	0,12	0	1,0	110,0	0,44
56	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/20	9,78	18,4	33,14	342,4	0,11	0,11	0,16	226,46	1,91
58	Чай	200	0	0	9,98	37,9	0	0	0	3,75	0,75
Итого:		480	19,65	28,13	90,16	616,85	0,23	0,11	1,16	340,21	3,1
Второй завтрак											
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,01	0,03	10,0	16,0	2,2
Итого:		150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,01	0,03	10,0	16,0	2,2
Обед											
1	Щи со сметаной	200/10	2,74	6,88	19,18	130,4	0,02	0	9,92	20,83	0,34
45	Азу	200	16,38	15,72	27,92	316,72	0,09	0	19,0	64,0	1,1
53	Нарезка (свекла)	60	0,84	3,99	5,6	59,4	0	0	2,0	17,0	0,6
60	Компот из сухофруктов	180	0,8	0	21,7	84,0	0,02	0	0	15,75	0,53
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,31	0,9	14,94	78,6	0,37	0,31	0,2	12,9	0,33
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0,18	0,08	0	7,0	0,78
Итого:		720	26,37	28,09	106,44	759,62	0,68	0,39	31,12	137,48	3,68
Уплотненный полдник											
65	Запеканка творожно-манная со сгущенным молоком	150	19,8	14,02	25,18	308,15	0,05	0,26	0,24	147,3	0,69
59	Кофейный напиток	200	5,2	5,75	23,48	161,8	0,03	0	0,75	90,75	0,75
Итого:		350	25,0	19,77	48,66	469,95	0,08	0,26	0,99	238,05	1,44
Итого за день:		1700	71,62	76,59	259,96	1913,92	1,0	0,79	43,27	731,74	10,42

**Рацион питания для детей от 3-х до 7 лет
В МКДОУ «Клетский д/с «Солнышко»**

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
30	Каша манная молочная	200	7,3	9,1	26,14	215,15	0,06	0	1,0	106,0	1,0
57	Бутерброд с маслом	30/10	3,71	3,78	23,93	147,0	0,07	0,05	0	21,69	1,13
61	Какао	200	4,4	4,8	22,1	157,4	0,03	0	0,75	90,75	0,75
Итого:		440	15,41	17,68	72,17	519,55	0,16	0,05	1,75	218,44	2,88
Второй завтрак											
	Йогурт	100	2,7	1,2	18,1	94,0	0,04	0,2	0,6	122,0	0,09
Итого:		100	2,7	1,2	18,1	94,0	0,04	0,2	0,6	122,0	0,09
Обед											
8	Лапша на курином бульоне	200	2,88	2,29	21,08	115,92	0,06	0	3,84	11,04	0,48
66	Ленивые голубцы	200	17,68	11,36	25,06	273,34	0,1	0,2	11,02	37,67	1,02
50	Нарезка (помидоры, огурцы)	60	0,55	3,99	2,42	46,3	0,05	0,04	16,76	18,68	0,74
60	Компот из сухофруктов	180	0,8	0	21,7	84,0	0,02	0	0	15,75	0,53
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,31	0,9	14,94	78,6	0,37	0,31	0,2	12,9	0,33
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0,18	0,08	0	7,0	0,78
Итого:		720	27,52	19,14	102,3	688,66	0,78	0,63	31,82	103,04	3,88
Уплотненный полдник											
55	Яйцо вареное	40	12,7	11,5	0,7	157,0	0,06	0,37	0,15	71,38	1,82
48	Винегрет	100	1,52	7,15	7,75	98,79	0,02	0,04	34,95	44,67	0,54
58	Чай	200	0	0	9,98	37,9	0	0	0	3,75	0,75
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,25	0,21	0,13	8,6	0,22
	Мармелад	30	0	0	24,12	94,2	0	0	0	0	0
Итого:		390	15,76	19,25	52,51	440,29	0,33	0,62	35,23	128,4	3,33
Итого за день:		1650	61,39	57,27	245,08	1742,5	1,31	1,5	69,4	571,88	10,18