

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

**ПРИМЕРНОЕ
ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для организации 4-х разового питания детей
в возрасте от 1,5 до 3 лет
на 2026 год**

**Рацион питания для детей от 1,5 до 3 лет
В МКДОУ «Клетский д/с «Солнышко»**

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 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	150	5,4	6,9	27,15	187,87	0,08	0	0,75	87,75	1,5
57	Бутерброд с маслом	40/7	4,85	4,94	31,25	191,9	0,09	0,06	0	28,32	1,48
59	Кофейный напиток	180	4,68	5,17	21,13	145,62	0,03	0	0,67	81,67	0,67
Итого:		377	14,93	17,01	79,53	525,39	0,2	0,06	1,42	197,74	3,65
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	180/10	2,43	6,19	17,26	117,36	0,01	0	8,93	18,75	0,31
20	Гуляш	60	13,5	7,13	4,2	133,5	0,03	0	0,79	11,02	1,58
42	Пюре гороховое	120	15,44	1,76	39,84	243,2	0,01	0	0	12,6	0,42
50	Нарезка (помидоры, огурцы)	40	0,37	2,66	1,61	30,87	0,03	0,03	11,17	12,45	0,49
60	Компот из сухофруктов	150	0,67	0	18,08	70,0	0,01	0	0	13,12	0,44
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,25	0,21	0,13	8,6	0,22
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0,14	0,06	0	5,6	0,62
Итого:		610	36,59	18,82	104,63	719,73	0,48	0,3	21,02	82,14	4,08
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	180	0	0	8,98	34,11	0	0	0	3,37	0,67
Итого:		330	22,2	16,82	52,86	449,26	0,39	0	7,37	151,37	2,41
Итого за день:		1417	74,22	52,65	246,12	1732,38	1,08	0,37	31,81	438,25	10,44

**Рацион питания для детей от 1,5 до 3 лет
В МКДОУ «Клетский д/с «Солнышко»**

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 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	40/7/12	7,21	13,57	24,44	252,52	0,08	0,08	0,12	167,01	1,41
61	Какао	180	3,96	4,32	19,89	141,66	0,03	0	0,68	81,68	0,68
Итого:		279	23,87	29,39	45,03	551,18	0,17	0,45	0,95	320,07	20,91
Второй завтрак											
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45,0	0,01	0,02	6,67	10,67	1,47
Итого:		100	0,4	0,4	9,8	45,0	0,01	0,02	6,67	10,67	1,47
Обед											
4	Суп рыбный	180	6,48	3,24	19,19	132,19	0,03	0,03	2,31	31,09	0,38
21	Котлета мясная	60	9,9	5,85	7,2	129,6	0,1	0,15	0,14	39,15	1,35
40	Гречка отварная	120	5,68	4,8	27,44	180,32	0,13	0,06	0	8,0	2,41
51	Нарезка (капуста, морковь)	40	0,55	2,66	4,23	42,31	0,01	0,03	23,3	29,78	0,36
63	Кисель	150	0,58	0	30,67	122,67	0,02	0	6,67	9,37	0,4
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,25	0,21	0,13	8,6	0,22
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0,14	0,06	0	5,6	0,62
Итого:		610	27,37	17,63	112,37	731,89	0,68	0,54	32,55	131,59	5,74
Уплотненный полдник											
31	Каша рисовая молочная	150	2,32	6,86	20,55	174,04	0,02	0,08	0,34	70,78	0,75
58	Чай	180	0	0	8,98	34,11	0	0	0	3,37	0,67
	Печенье	12	1,25	0,62	9,22	54,96	0,01	0,01	0,01	0,36	0,06
Итого:		342	3,57	7,48	38,75	263,11	0,03	0,09	74,86	74,51	1,48
Итого за день:		1331	55,21	54,9	205,95	1591,18	0,89	1,1	115,0 3	536,84	29,6

**Рацион питания для детей от 1,5 до 3 лет
В МКДОУ «Клетский д/с «Солнышко»**

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 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	150	7,3	7,24	25,64	192,37	0,07	0,07	0,15	43,57	0,3
57	Бутерброд с маслом	40/7	4,85	4,94	31,25	191,9	0,09	0,06	0	28,32	1,48
58	Чай	180	0	0	8,98	34,11	0	0	0	3,37	0,67
Итого:		377	12,15	12,18	65,87	418,38	0,16	0,13	0,15	75,26	2,45
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	180	4,52	1,48	21,18	117,81	0,05	0	3,57	11,16	0,45
20	Гуляш	60	13,5	7,13	4,2	133,5	0,03	0	0,79	11,02	1,58
38	Макароны	120	4,16	3,92	27,92	166,4	0,05	0	0	93,47	0,82
	Зеленый горошек	30	4,98	0,18	12,78	72,96	0,34	0,19	25,0	26,0	0,7
60	Компот из сухофруктов	150	0,67	0	18,08	70,0	0,01	0	0	13,12	0,44
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,25	0,21	0,13	8,6	0,22
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0,14	0,06	0	5,6	0,62
Итого:		600	32,01	13,79	107,8	685,47	0,87	0,46	29,49	168,97	4,83
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	180	5,04	6,3	8,46	109,8	0,04	0,13	1,35	108,0	0,15
Итого:		330	12,54	16,95	47,76	387,9	0,15	0,19	1,41	129,08	1,58
Итого за день:		1407	57,2	42,92	230,53	1529,75	1,19	0,79	33,05	380,31	9,16

**Рацион питания для детей от 1,5 до 3 лет
В МКДОУ «Клетский д/с «Солнышко»**

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 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 пшенная молочная	150	7,4	7,3	35,28	177,41	0,09	0	0,75	82,5	0,33
56	Бутерброд с маслом и сыром	20/7/12	6,36	11,96	21,54	222,56	0,07	0,07	0,1	147,2	1,24
59	Кофейный напиток	180	4,68	5,17	21,13	145,62	0,03	0	0,67	81,67	0,67
Итого:		369	18,44	24,43	77,95	545,59	0,19	0,07	1,52	311,37	2,24
Второй завтрак											
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45,0	0,01	0,02	6,67	10,67	1,47
Итого:		100	0,4	0,4	9,8	45,0	0,01	0,02	6,67	10,67	1,47
Обед											
5	Суп гороховый	180	7,63	3,02	33,44	191,74	0,07	0	2,76	23,04	0,87
37	Рыба запеченная	60	13,39	6,43	2,92	122,25	0,07	0	0,45	29,47	0,3
35	Пюре картофельное	120	3,6	4,88	23,2	150,08	0,08	0,08	5,76	19,76	0,56
51	Нарезка (капуста, морковь)	40	0,55	2,66	4,23	42,31	0,01	0,03	23,3	29,78	0,36
60	Компот из сухофруктов	150	0,67	0	18,08	70,0	0,01	0	0	13,12	0,44
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,25	0,21	0,13	8,6	0,22
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0,14	0,06	0	5,6	0,62
Итого:		610	30,02	18,07	105,51	701,18	0,63	0,38	32,4	129,37	3,37
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	40	0,67	5,85	3,31	70,56	0,01	0,02	3,6	6,6	0,17
58	Чай	180	0	0	8,98	34,11	0	0	0	3,37	0,67
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,25	0,21	0,13	8,6	0,22
	Мармелад	18	0	0	14,47	56,52	0	0	0	0	0
Итого:		298	14,91	17,95	37,42	370,59	0,32	0,6	3,88	89,95	2,88
Итого за день:		1377	63,77	60,85	230,68	1662,36	1,15	1,07	44,47	541,36	9,96

**Рацион питания для детей от 1,5 до 3 лет
В МКДОУ «Клетский д/с «Солнышко»**

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 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	150	5,99	7,84	18,82	169,35	0,07	0	0,75	87,75	1,5
57	Бутерброд с маслом	40/7	4,85	4,94	31,25	191,9	0,09	0,06	0	28,32	1,48
58	Чай	180	0	0	8,98	34,11	0	0	0	3,37	0,67
Итого:		377	10,84	12,78	59,05	395,36	0,16	0,06	0,75	119,44	3,65
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	180/10	2,43	6,19	17,26	117,36	0,01	0	8,93	18,75	0,31
44	Плов	150	16,35	12,78	23,3	261,24	0	0,07	0,37	8,63	0,83
53	Нарезка (свекла)	40	0,56	2,66	3,73	39,6	0	0	1,33	11,33	0,4
60	Компот из сухофруктов	150	0,67	0	18,08	70,0	0,01	0	0	13,12	0,44
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,25	0,21	0,13	8,6	0,22
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0,14	0,06	0	5,6	0,62
Итого:		580	24,19	22,71	86,01	613,0	0,41	0,34	10,76	66,03	2,82
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	180	5,04	6,3	8,46	109,8	0,04	0,13	1,35	108,0	0,15
Итого:		330	24,84	20,32	33,64	417,95	0,09	0,39	1,59	255,3	0,84
Итого за день:		1387	62,57	57,01	196,8	1520,31	0,7	0,99	13,7	562,77	7,4

**Рацион питания для детей от 1,5 до 3 лет
В МКДОУ «Клетский д/с «Солнышко»**

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 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	Ca	Fe
Завтрак											
28	Каша гречневая	150	6,79	3,0	26,89	162,0	0,11	0,16	0,97	96,98	3,0
57	Бутерброд с маслом	40/7	4,85	4,94	31,25	191,9	0,09	0,06	0	28,32	1,48
58	Чай	180	0	0	8,98	34,11	0	0	0	3,37	0,67
Итого:		377	11,64	7,94	67,12	388,01	0,2	0,22	0,97	128,67	5,15
Второй завтрак											
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45,0	0,01	0,02	6,67	10,67	1,47
Итого:		100	0,4	0,4	9,8	45,0	0,01	0,02	6,67	10,67	1,47
Обед											
78	Суп фасолевый	180	8,7	7,95	28,68	213,19	0,06	0	2,84	23,26	0,78
46	Овощное рагу с мясом	150	15,3	12,68	11,1	240,75	0,05	0,04	11,4	11,7	0,94
60	Компот из сухофруктов	150	0,67	0	18,08	70,0	0,01	0	0	13,12	0,44
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,25	0,21	0,13	8,6	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0,14	0,06	0	5,6	0,62
Итого:		540	28,85	21,71	81,5	648,74	0,51	0,31	14,37	62,28	3,0
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	180	5,04	6,3	8,46	109,8	0,04	0,13	1,35	108,0	0,15
Итого:		330	19,04	15,5	105,86	630,2	0,09	0,39	1,59	255,3	0,34
Итого за день:		1347	59,93	45,55	264,28	1711,95	0,81	0,94	23,6	456,92	9,96

**Рацион питания для детей от 1,5 до 3 лет
В МКДОУ «Клетский д/с «Солнышко»**

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 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	40/7/12	7,21	13,57	24,44	252,52	0,08	0,08	0,12	167,01	1,41
61	Какао	180	3,96	4,32	19,89	141,66	0,03	0	0,68	81,68	0,68
Итого:		279	23,87	29,39	45,03	551,18	0,17	0,45	0,95	320,07	3,91
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	180	4,06	4,03	24,42	145,87	0,02	0	4,91	19,2	0,58
19	Тефтели в т/с	120	14,48	10,78	12,56	218,4	0,06	0,08	0,24	21,2	1,04
	Зеленый горошек	30	4,98	0,18	12,78	72,96	0,34	0,19	25,0	26,0	0,7
63	Кисель	150	0,58	0	30,67	122,67	0,02	0	6,67	9,37	0,4
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,25	0,21	0,13	8,6	0,22
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0,14	0,06	0	5,6	0,62
Итого:		540	28,28	16,07	104,07	684,7	0,83	0,54	36,95	89,97	3,56
Уплотненный полдник											
29	Каша пшеничная молочная	150	6,09	7,24	21,89	191,62	0,07	0	0,61	69,25	1,22
58	Чай	180	0	0	8,98	34,11	0	0	0	3,37	0,67
	Вафли	30	0,96	0,84	24,03	105,0	0,01	0,02	7,5	12,0	1,65
Итого:		360	7,05	8,08	54,9	330,73	0,08	0,02	8,11	84,62	3,54
Итого за день:		1279	59,7	53,54	213,1	1604,61	1,09	1,02	48,01	501,66	11,31

**Рацион питания для детей от 1,5 до 3 лет
В МКДОУ «Клетский д/с «Солнышко»**

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 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	150	5,99	7,84	18,82	169,35	0,07	0	0,75	87,75	1,5
57	Бутерброд с маслом	20/7	2,43	2,47	15,63	95,95	0,05	0,03	0	14,16	0,74
59	Кофейный напиток	180	4,68	5,17	21,13	145,62	0,03	0	0,67	81,67	0,67
Итого:		357	13,1	10,31	55,58	410,92	0,15	0,03	1,42	183,58	2,91
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	180	12,51	7,94	43,2	158,47	0,11	0	2,79	23,33	0,91
25	Бефстроганов	60	9,0	6,66	3,9	108,72	0,04	0	0,9	11,32	1,65
40	Гречка отварная	120	5,68	4,8	27,44	180,32	0,13	0,06	0	8,0	2,41
51	Нарезка (капуста, морковь)	40	0,55	2,66	4,23	42,31	0,01	0,03	23,3	29,78	0,36
60	Компот из сухофруктов	150	0,67	0	18,08	70,0	0,01	0	0	13,12	0,44
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,25	0,21	0,13	8,6	0,22
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0,14	0,06	0	5,6	0,62
Итого:		610	32,59	23,14	120,49	684,62	0,69	0,36	27,12	99,75	6,61
Уплотненный полдник											
37	Рыба запеченная	60	13,39	6,44	2,92	122,25	0,07	0	0,45	29,48	0,3
35	Пюре картофельное	120	3,6	4,88	23,2	150,08	0,08	0,08	5,76	19,76	0,56
58	Чай	180	0	0	8,98	34,11	0	0	0	3,37	0,67
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,25	0,21	0,13	8,6	0,22
Итого:		380	18,53	11,92	45,06	358,84	0,4	0,29	6,34	61,21	1,75
Итого за день:		1447	66,92	46,57	239,23	1548,38	1,28	0,88	35,48	466,54	11,36

**Рацион питания для детей от 1,5 до 3 лет
В МКДОУ «Клетский д/с «Солнышко»**

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 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	Ca	Fe
Завтрак											
32	Каша пшенная молочная	150	7,4	7,3	35,28	177,41	0,09	0	0,75	82,5	0,33
56	Бутерброд с маслом и сыром	40/7/12	7,21	13,57	24,44	252,52	0,08	0,08	0,12	167,01	1,41
58	Чай	180	0	0	8,98	34,11	0	0	0	3,37	0,67
Итого:		389	14,61	20,87	68,7	464,04	0,17	0,08	0,87	252,88	2,41
Второй завтрак											
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45,0	0,01	0,02	6,67	10,67	1,47
Итого:		100	0,4	0,4	9,8	45,0	0,01	0,02	6,67	10,67	1,47
Обед											
1	Щи со сметаной	180/10	2,43	6,19	17,26	117,36	0,01	0	8,93	18,75	0,31
45	Азу	150	12,28	11,79	20,94	237,54	0,07	0	14,25	57,6	0,83
53	Нарезка (свекла)	40	0,56	2,66	3,73	39,6	0	0	1,33	11,33	0,4
60	Компот из сухофруктов	150	0,67	0	18,08	70,0	0,01	0	0	13,12	0,44
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,25	0,21	0,13	8,6	0,22
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0,14	0,06	0	5,6	0,62
Итого:		580	20,12	21,72	83,65	589,3	0,48	0,27	24,64	115,0	2,82
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	180	4,68	5,17	21,13	145,62	0,03	0	0,67	81,67	0,67
Итого:		330	24,48	19,19	46,31	453,77	0,08	0,26	0,91	228,97	1,36
Итого за день:		1399	59,61	62,18	208,46	1552,11	0,74	0,63	33,09	607,52	8,06

**Рацион питания для детей от 1,5 до 3 лет
В МКДОУ «Клетский д/с «Солнышко»**

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 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	150	5,47	6,83	19,61	161,36	0,05	0	0,75	79,5	0,75
57	Бутерброд с маслом	20/7	2,43	2,47	15,63	95,95	0,05	0,03	0	14,16	0,74
61	Какао	180	3,96	4,32	19,89	141,66	0,03	0	0,68	81,68	0,68
Итого:		357	11,86	13,62	55,13	398,97	0,13	0,03	1,43	175,34	2,17
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	180	2,59	2,06	18,97	104,33	0,05	0	3,46	9,94	0,43
66	Ленивые голубцы	150	13,26	8,52	18,8	205,0	0,07	0,15	8,26	28,25	0,76
50	Нарезка (помидоры, огурцы)	40	0,37	2,66	1,61	30,87	0,03	0,03	11,17	12,45	0,49
60	Компот из сухофруктов	150	0,67	0	18,08	70,0	0,01	0	0	13,12	0,44
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,25	0,21	0,13	8,6	0,22
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0,14	0,06	0	5,6	0,62
Итого:		580	21,07	14,32	81,1	535,0	0,42	0,45	23,02	77,96	2,96
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	180	0	0	8,98	34,11	0	0	0	3,37	0,67
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,25	0,21	0,13	8,6	0,22
	Мармелад	18	0	0	14,47	56,52	0	0	0	0	0
Итого:		358	15,76	19,25	41,86	398,82	0,33	0,62	35,23	128,02	3,25
Итого за день:		1395	51,39	48,39	196,19	1426,79	0,92	1,3	60,28	503,32	8,47