

СОГЛАСОВАНО:

Совет родителей МДОУ

«Детский сад № 106»

Протокол № 2

«20» 11 2024 г.



10-дневное меню

ЗИМНЕ-ВЕСЕННЕЕ

МДОУ «Детский сад № 106»

для детей в возрасте с 1,5 до 3-х лет, с 3-х до 7-х лет.

Меню

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 1,5-3лет, 3-7 лет, 7-11лет.

№ рецеп та	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
179	Каша пшеничная молочная	150/180/200	2.5/3.9/4.9	4.8/7.1/8.1	24.6/36.4/40.4	172.7/243/243
54	Кофейный напиток с молоком	180/180/200	1.85/2.03/2.03	2.41/2.65/2.65	14.36/16.7/15.7	81/100/100
2	Бутерброд с маслом	30/5 40/5 50/10	3/4.3/6.3	10/13/17.8	11/16/25	180/215/300
2 завтрак						
418	Сок	100/100/200	0,2/0,2/0,4	0,2/0,2/0,4	11,6/11,6/20,2	48/48/96
Обед						
77	Суп картофельный на курином бульоне со	180/200/250	5,1/8,1/9.6	4,8/5,4/5.75	18,0/23,0/25	138,4/163,6/204.5
230а	Капуста тушеная с птицей	150/200/250	18.38/19/26	15/20/27.5	16.9/18.5/28	187/216/270
431	Компот из сухофруктов	180/200/200	0.2/0.22/0.22	0	14.6/17.5/17.5	93.2/111.8/111.8
148	Хлеб ржаной	40/50/80	1,64/1,3/3,28	0,48/0,6/0,96	13,68/19,1/27,36	59,6/87/139,2
Полдник						
376	Снежок	180/200/200	0,44/0,48/0.48	0,018/0,020/0.020	23,04/27,7/27.7	102/112/112
Ужин						
230	Ленивые вареники со сгущенным молоком	150/180/240	9.6/11.4/20	9.2/11.2/15.9	14.2/20.5/34	217.5/272/464
391	Чай с сахаром	180/200/200	0,18/0,2/0.2	0,09/0,1/0.1	9,9/12,0/14.0	37,2/41,4/41.4
147	Хлеб пшеничный	30/40/50	1,28/3,04/3,8	0,24/0,32/0,4	13,76/19,69/29,61	70,32/93,76/117,2

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
44,31/54,11/77,15	47,24/60,59/79,58	203/256,49/335,17	

Меню

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 1,5-3лет, 3-7 лет, 7-11лет.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
190	Каша рисовая молочная жидкая	150/180/200	2,5/3,6/5,6	3,8/5.59/6,59	20/36.5/46,5	136/182/202
2	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/8 40/5/12 50/10/20	4/5.3/10.3	10/11/16.8	23/26/21	160/205/320
043	Какао с молоком	170/200/200	1,8/3,2/4,2	1,2/2,5/2,5	12,6/14,33/17,33	77,0/100,8/118,8
2 завтрак						
418	Сок	100/100/200	0,2/0,2/0,4	0,2/0,2/0,4	11,6/11,6/23,2	48/48/96
Обед						
67	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150/200/200	4/5,5/6,8	5,45/6,20/8,2	6,7/7,40/9,2	104,54/115,00/166
276	Жаркое по домашнему	150/180/200	10.7/13/17.8	13.6/16/21	23/30/34	300/346/442
148	Хлеб ржаной	40/50/70	2,64/3,3/5,28	0,48/0,6/0,96	18,68/27,1/37,36	59,6/87/139,2
431	Кисель	150/200/200	0.5/0.6/0.6	-	10.14/12.6/14.6	32.74
Полдник						
б/н	Ряженка	150/180/200	4,75/5,22/5.8	2.75/3.5/4	7.39/9.2/12	71/95.40/120
б/н	Вафли	20/25/30	0,3/0,5/0,75	1/2/3,5	7,2/12,3/18,5	32,4/70,8/105
Ужин						
б/н	Горох зеленый	30/30/50	1.9/2.4/3	1.5/2.3/3.4	4.9/6.8/8	43/64/80
214	Омлет натуральный	150/160/180	6.32/8.7/10.7	8.04/10.6/11.6	1.14/1.5/1.15	133.4/177.52/177.52
147	Хлеб пшеничный	30/40/50	2,28/3,04/3,8	0,24/0,32/0,4	14,76/20,69/24,61	70,32/93,76/117,2
391	Чай сладкий с лимоном	150/1500/180	0,18/0,2/0.2	0,09/0,1/0.1	9,9/11,0/11.0	37,2/41,4/41.4
б/н	Апельсин	100/100/100	1.36/1.45/2.6	0.24/0.25/0.45	12/13/24	69/73/132

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
43,18/55,66/76,28	49,8/61,31/80,05	201,23/259,29/333.72	
			1408.66/1800.68/2348.12

Меню

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 1.5-3 лет, 3-7 лет, 7-11лет.

№ рецеп та	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
189	Каша геркулесовая молочная жидкая	150/200/200	3.0/4.7/6.7	6.2/8.7/8.7	18.3/34.4/34.4	150.2/211/211
54	Кофейный напиток с молоком	180/180/200	2.85/3.03/5.03	2.41/2.65/2.65	12.36/17.7/17.7	91/100/100
1	Бутерброд с маслом	30/5/40/5/50/5	2.2/3/3.86	4.5/6/7.66	14.8/19.7/24.6	110/145/183
2 завтрак						
418	Сок	100/100/200	0.2/0.2/0.4	0.2/0.2/0.4	11.6/11.6/23.2	48/48/96
Обед						
76	Борщ с капустой и картофелем на мясо костном бульоне со	180/200/250	3.09/3.60/7	6.54/8.30/10.37	10.3/15.30/22.87	104.54/136/177.5
210	Каша гречневая рассыпчатая	80/100/200	3,18/3,43/6,44	2,85/3,45/5,93	19,34/20,01/26,68	100,35/137,72/193,62
277	Гуляш из говядины	60/80/90	4.2/7.9/11.6	8.4/12/13.75	5.5/8/12.5	118/160/242
431	Компот из сухофруктов	150/180/200	0.1/0.12/0.13	0.1/0.12/0.13	18.1/21.72/24.1	73.5/88.2/98
148	Хлеб ржаной	40/50/80	2.64/3.3/5.28	0.48/0.6/0.96	13.68/17.1/27.36	69.6/87/139.2
Полдник						
2	Йогурт	150/180/200	4/4.8/8.7	3.4/4/8.7	7.3/8.7/8.7	75/90/90
б/н	Вафли	20/30/30	0,3/0,5/0,75	3/5/7,5	6,2/10,3/15,5	42,4/70,8/105
Ужин						
67	Тефтели рыбные	130/1500/240	11.12/11.4/14.28	12.4/13.8/16.96	18.6/28.2/31.84	229/293/377
391	Чай сладкий с лимоном	180/180/200	0,18/0,2/0.2	0,09/0,1/0.1	9,9/11,0/11.0	37,2/41,4/41,4
147	Хлеб пшеничный	30/40/50	2,28/3,04/3,8	0,24/0,32/0,4	14,76/19,69/24,61	70,32/93,76/117,2
б/н	Яблоко	80/100/120	0.64/0.68/1.23	0.48/0.51/0.92	16/18/32.7	74/79/143.7

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	Углеводы	
44,25/55.93/77.21	46.26/59.96/79.93	201.5/260.4/333.02	
			1400.57/1801.76/2312.74

Меню

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 1.5-3 лет, 3-7 лет, 7-11лет.

№ ре- сеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
13	Яйцо отварное	40/ 40 /40	4.2/-/-	3.8/-/-	0.2/-/-	49.6/-/-
2	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/8 40/5/12 50/10/20	5/6.3/9.3	12/14/19.8	13/16/21	180/215/330
043	Какао с молоком	170/200/200	1,8/3,2/4,2	1,2/2,5/2,5	12,6/14,33/17,33	77,0/100,8/118,8
2 завтрак						
418	Сок	100/100/200	0,2/0,2/0,4	0,2/0,2/0,4	11,6/11,6/23,2	48/48/96
Обед						
б/н	Соленый огурец	40/50/80	30/40/80	0.7/0.9/1.9	0.04//0.06/0.12	4.3/8.2/15.4
77	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	180/200/250	150/170/250	3/4,5/6,8	4,4/4,9/8,3	9,48/15,4/23
304	Плов из говядины	180/200/240	19.4/21.39/23	14.4/15.88/17	30/33/36	218 363.6 395
431	Кисель	150/200/200	0.5/0.6/0.6	-	10.14/12.6/14.6	32.74 38.6 38.6
148	Хлеб ржаной	40/50/80	2,64/3,3/5,28	0,48/0,6/0,96	13,68/17,1/27,36	69,6/87/139,2
Полдник						
б/н	Зефир	20/30/30	0,09/0,016/0,024	0	9,4/14,6/24	36,6/60,8/90
б/н	Ряженка	150/180/200	2,2/3,04/5,6	3,75/4,5/5,0	16,5/19,8/22,0	120,3/144,36/160,4
Ужин						
230	Капуста тушеная	180/200/250	4.1/4.7/7.18	2.7/3.2/7.51	18/28.8/33.54	131/145/202
511/536	Пирожок с картошкой	50/50/50	4.9	5.9	28.2	179
391	Чай с сахаром	180/200/200	0,18/0,2/0.2	0,09/0,1/0.1	9,9/11,0/11.0	37,2/41,4/41.4

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
42,49/55,33/75,24	49,62/60,74/78,8	205,63/265,17/340,01	
			1402,4/1802,96/2311,8

Меню

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 3-7 лет, 7-11лет.

№ рецеп та	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
189	Суп молочный с крупой	150/180/200	4.7/6.27/6.2	7.6/10.1/10.1	19.75/26/26	166/223/223
2	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/8 40/5/12 50/10/20	5/6.3/12.3	12/14/21.8	12/18/26	180/235/320
54	Кофейный напиток с молоком	180/180/200	2.85/3.03/5.03	2.41/2.65/2.65	12.36/17.7/17.7	91/100/100
2 завтрак						
418	Сок	100/100/200	0.2/0.2/0.4	0.2/0.2/0.40,2/0,2/	11.6/11.6/23.2	48/48/96
Обед						
168	Свекла отварная	30/40/50	0.7/0.9/3.9	0.04//0.06/0.12	4.3/5.2/15.4	21.4/25.8/81.6
82	Рассольник «Ленинградский»	180/200/250	1.65/1.83/4.29	3.85/4.28/9.34	11.99/16.32/21.65	67.89/97.65/172.06
	Суфле с печенью	120/150/200	2.60/3.2/6.3	4/5/8.65	15/23/31.6	106/133.6/207.6
431	Компот из сухофруктов	180/200/200	0.2/0.22/0.22	0	14.6/17.5/17.5	93.2/111.8/111.8
148	Хлеб ржаной	40/50/80	2.64/3.3/5.28	0.48/0.6/0.96	13.68/17.1/30.36	69.6/87/159.2
Полдник						
420	Снежок	150/180/200	4.2/5.04/5.6	3.75/4.5/5	16.5/19.8/22	120.3/144.36/180.4
Ужин						
225	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150/20/180/20/ 200/20	16.1/19.3/22.8	13.4/16/20.2	32.3/38.7/46.7	264.3/367/446
376	Чай	180/200/200	0.44/0.48/0.48	0.018/0.02/0.020	25.04/27.7/27.7	102/112/112
147	Хлеб пшеничный	30/40/50	2.28/3.04/3.8	0.24/0.32/0.4	14.76/19.69/26.61	70.32/113.76/127.2

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
43.56/53.11/76.64	47.99/57.93/79.64	203.88/258.31/332.42	1400/1798.97/2336.86

Меню

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 3-7 лет, 7-11лет.

№ рецеп- та	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
189	Каша манная молочная жидкая	150/200/200	2.14/3.45/4.45	2.75/5.59/5.59	16.1/20.5/26.5	108.5/132.2 152.2
043	Какао с молоком	170/200/200	1.8/3.2/4.2	1.2/2.5/2.5	12.6/14.33/17.33	77/100,8/118.8
1	Бутерброд с маслом	30/5/	2.2	2	10.8	50
		40/5	3	3	15.7	85
		50/10	3.86	4.66	20.69	123
2 завтрак						
418	Сок	100/100/200	0.2/0.2/0.4	0.2/0.2/0.4	11.6/11.6/23.2	48/48/96
Обед						
47	Суп с клецками на курином бульоне	180/200/250	4.1/7.1/12.6	2.8/5.4/6.75	14/18/25	118.4/123.6/186.5
277/2	Гуляш из отварной курицы	60/80/90	4.2/7.9/11.6	8.4/12/13.75	5.5/8/12.5	118/160/242
204	Макароны отварные	60/150/200	1.60/2.2/4.3	2/3/6.65	11/17/26.6	86/130.6/147.6
431	Компот из сухофруктов	180/200/200	0.2/0.22/0.22	0	14.6/17.5/17.5	93.2/111.8/111.8
148	Хлеб ржаной	40/50/80	1,64/2,3/3,28	0,48/0,6/0,96	13,68/17,1/27,36	69,6/87/139,2
Полдник						
420	Снежок	150/180/200	2,2/5,04/5,6	3,75/4,5/5,0	10,5/19,8/22,0	120,3/144,36/160,4
Ужин						
245	Сырники из творога со сгущенным молоком	140/15/160/15/ 180/15	10.84/10.4/17.4	15/17/28	20/31/35	200/352/510
376	Чай сладкий	180/200/200	0,44/0,48/0.48	0,018/0,020/0.020	20.04/27,7/27.7	72/112/112
147	Хлеб пшеничный	30/40/50	2,28/3,04/3,8	0,24/0,32/0,4	14,76/19,69/24,61	70,32/93,76/117,2

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
41,0/54,97/77,77	46,5/60,79/79,68	211,11/264,51/329,59	
			1379/1781/2279

Меню

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 3-7 лет, 7-11лет

№ рецеп та	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал).
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
13	Яйцо отварное	40/ 40 /40	4.2/-/-	3.8/-/-	0.2/-/-	49.6/-/-
2	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/8 40/5/12 50/10/20	5/6.3/9.3	12/14/19.8	13/16/21	180/215/330
	Кофейный напиток с молоком	180/200/200	2.85/3.03/3.03	2.41/2.65/2.65	14.36/15.7/15.7	91/100/100
2 завтрак						
418	Сок	100/100/20	0.2/0.2/0.4	0,2/0.2/0.4	11.6/11.6/23.2	48/48/96
Обед						
168	Свекла отварная	30/40/80	0.7/0.9/1.9	0.04/0.06/0.12	4.3/8.2/15.4	21.4/25.8/61.6
67	Щи из свежей капусты с картофелем с на м/к бульоне со сметаной	150/170/250	3/4,5/6,8	4,4/4,9/8,3	9,48/15,4/23	84,7/135/173
172	Бефстроганов из печени с соусом	60/70/90 30/40/80	15.51/17.62/22	10.43/16.6/17.7	5.29/9.47/14.76	157/268/295
177	Каша пшеничная	100/120/200	1.7/2.3/4.3	3.3/4.1/6.4	30/45/56.55	109/206/297
431	Компот из сухофруктов	180/200/200	0.2/0.22/0.22	0	14.6/17.5/17.5	93.2/111.8/111.8
148	Хлеб ржаной	40/50/80	2,64/3,3/5,28	0,48/0,6/0,96	13,68/17,1/27,36	69,6/87/139,2
Полдник						
б/н	Зефир	20/30/30	0,09/0,016/0,024	0	9,4/14,6/24	36,6/60,8/90
420	Снежок	150/180/200	2,2/3,04/5,6	3,75/4,5/5,0	16,5/19,8/22,0	120,3/144,36/16
Ужин						
93	Суп молочный с крупой	180/200/250	4.1/4.7/7.18	2.7/3.2/7.51	18/28.8/33.54	131/145/202
02	Булочка домашняя	50/50/50	4.9	5.9	28.2	179
391	Чай сладкий с лимоном	180/200/200	0,18/0,2/0.2	0,09/0,1/0.1	9,9/11,0/11.0	37,2/41,4/41.4

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
42,49/55,33/75,24	49,62/60,74/78,8	205,63/265,17/340,01	
			1402,4/1802,96/2311,8

Меню

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 3-7 лет, 7-11 лет.

№ рецеп та	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
189	Каша пшениная молочная жидкая	150/180/200	6.4/8.5/9.5	4.72/5.97/6.97	21.59/30.79 /30.79	136.5/192/192
2	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/8 40/5/12 50/10/20	5/6.3/10.3	12/15/19.8	13/20/26	220/250/400
	Кофейный напиток с молоком	170/180/200	2.85/3.03/3.03	2.41/2.65/2.65	14.36/15.7/15.7	91/100/100
2 завтрак						
418	Сок	100/100/200	0,2/0,2/0,4	0,2/0,2/0,4	11,6/11,6/23,2	48/48/96
Обед						
76	Борщ с капустой и картофелем на мясо костном бульоне со сметаной	150/200/250	5.09/7.60/10	8.54/9.30 /10.37	15.3/20.30 /22.87	164.54 226 257.5
77	Рагу из овощей с мясом	150/180/220	4.12/5.63/7.81	6.59/7.45/8.6	12.59/19.91/23.2	147.1/188.13/249.5
431	Кисель	150/200/200	0.5/0.6/0.6	-	10.14/12.6/14.6	32.74 38.6
148	Хлеб ржаной	40/50/80	2,64/3,3/5,28	0,48/0,6/0,96	13,68/17,1/30,36	69,6/87/139,2
Полдник						
б/н	Вафли	12/20/30	0,3/0,5/0,75	3/6/7,5	6,2/10,3/20	9,4/15,0/20,5
2	Йогурт	125/150/150	4/4.8/8.7	3.4/4/8.7	7.3/8.7/8.7	85/110/150
Ужин						
б/н	Горох зеленый консервированный	30/30/80	1.9/3.4/6,3	4.5/6.3/7.4	6.9/10.8/15	93/144/160
058	Рыба запеченная с яйцом	60/80/90	6/7/11	1.9/2.66/3.42	6.4/8.96/10.52	62.9/100.6/110
147	Хлеб пшеничный	30/40/50	2,28/3,04/3,8	0,24/0,32/0,4	14,76/19,69/24,61	70,32/93,76/117,2
391	Чай сладкий с лимоном	180/200/200	0,18/0,2/0.2	0,09/0,1/0.1	9,9/11,0/11.0	37,2/51,4/51,4
б/н	Яблоко	100/120/200	0.59/0.63/1.14	0.59/0.63/1.32	18/20.2/39	70/95.2/156

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
41,99/54,66/78,82	48,82/61,36/78,72	203,98/260/335,99	1406,96/1839,59/2409,8

Меню

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 3-7 лет, 7-11 лет.

№ рецеп та	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал).
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
541	Каша гречневая молочная	150/180/200	2.2/3.6/4.6	3.7/5.59/7.59	10.5/16.5/16.5	103.7/112/112
043	Какао с молоком	170/180/200	1,8/2,2/4,2	3,2/3,5/3,5	11,6/12,33/12,33	87,0/98,8/98,8
1	Бутерброд с маслом	30/5/	2.2	2.5	10.8	90
		40/5/	2	6	15.7	115
		50/10	3.86	7.66	14.69	153
2 завтрак						
418	Сок	100/100/200	0.2/0.2/0.4	0.2/0.2/0.4	6.6/11.6/23.2	48/48/96
Обед						
102	Суп гороховый с картофелем на м/к	150/200/250	6.3/7.4/8	2.5/3.0/6	15/18/25	115.4/131.6/201
413	Запеканка макаронная с мясом	150/180/200	12.1/16.8/26.8	10/13/18	23/34/34	231.8/283.6/283.8
431	Кисель	150/200/200	0.5/0.6/0.6	-	10.14/12.6/14.6	32.74
148	Хлеб ржаной	40/50/80	2,64/3,3/5,28	0,48/0,6/0,96	13,68/17,1/27,36	39,6/57/139,2
Полдник						
б/н	Печенье	12/20/30	0,7/1,22/1,83	2,25/3,76/5,64	8,17/13,62/20,43	36,04/73,4/140,1
420	Снежок	150/180/200	4,2/5,04/5,6	2,75/4,5/5,0	10,5/12,8/15,0	60,3/110,36/160,4
Ужин						
01	Икра кабачковая	20/30/50	0.8/1/1.6	3.3/3.8/6	3.8/4.5/7	47/56/90
318	Картофель отварной	100/130/150	1,60/2,2/4.3	2,00/5,0/6.65	10/15/20.6	66/103,6/177.6
147	Хлеб пшеничный	30/40/50	2.28/3.04/3.8	0.24/0.32/0.4	14.76/19.69/ 24.61	70/93/117
391	Чай сладкий с лимоном	150/160/170	0,44/0,48/0.48	0,018/0,020/0.020	15.04/17,7/27.7	62/112/112
б/н	Апельсин	100/120/130	0.59/0.63/1.14	0.59/0.63/1.32	10/16.2/29	70/75.2/136

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
44,11/55,40/76,31	47,39/60,08/77,64	208,44/267,73/341,4	1448,04/1793,36/2333,7

Меню

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 3-7 лет, 7-11 лет.

№ рецеп та	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
189	Каша геркулесовая молочная жидкая	150/180/200	3/4.7/8.7	5.2/9.7/9.7	14.3/24.4/27.4	128/181/211
1	Бутерброд с маслом	30/5/	2.2	4.5	14.8	90
		40/5/	3	6	19.7	125
		50/10	3.86	5.66	24.69	153
043	Какао с молоком	170/180/200	3,8/4,2/4,2	3,2/3,5/3,5	15,6/17,33/17,33	107,0/118,8/118,8
418	Сок	100/100/200	0.2/0.2/0.4	0,2/0.2/0.4	11.6/11.6/23.2	48/48/96
Обед						
103	Суп картофельный с макаронными	150/200/250	2.46/2.7/3.3	3.5/5.01/8.2	12.13/19.04/27.8	98.9/112.21/195
306	Голубцы ленивые	150/180/200	10.2/14.55/19.55	11.4/14.28/23.2	7.9/14.49/19.49	183/262/412
148	Хлеб ржаной	40/50/80	2,64/3,3/5,28	0,48/0,6/0,96	13,68/17,1/30,36	69,6/87/139,2
431	Компот из	180/200/200	0.2/0.22/0.22	0	14.6/17.5/17.5	93.2/111.8/111.8
Полдник						
2	Йогурт	125/150/150	4/4.8/8.7	3.4/4/8.7	7.3/8.7/8.7	55/90/90
б/н	Вафли	12/20/30	0,3/0,5/0,75	3/6/7,5	6,2/10,3/20	9,4/15,0/20,5
Ужин						
54	Котлета рыбная	60/80/90	4,5/6,1/7,15	4,8/6,4/8,6	2,4/3,3/3,9	63,7/125/197,5
321	Картофельное пюре	140/150/180	1.4/2/4	0.48/0.6/0.79	17/25/36	78.4/123/203
391	Чай с сахаром	180/180/200	0,18/0,2/0.2	0,09/0,1/0.1	9,9/11,0/11.0	37,2/41,4/41.4
147	Хлеб пшеничный	30/40/50	2,28/3,04/3,8	0,24/0,32/0,4	14,76/19,69/24,61	60,32/93,76/117,2

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
43,91/55,07/74,59	49,15/60,87/80,79	205,48/261,32/335,29	
			1410,34/1807,57/2297,2