

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №19 «Ручеек» города Гая Оренбургской области  
(МАДОУ №19)**

462635, Оренбургская область, г. Гай, пр. Победы, 12-А  
Телефон (35362) 40876 e-mail: [gaidetsad.19@yandex.ru](mailto:gaidetsad.19@yandex.ru)

**Примерное десятидневное меню для организации питания  
детей в возрасте от 1 до 3 лет, посещающих МАДОУ № 19  
(12 часовое пребывание)  
(весна)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	№ рец.
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 1</b>							

завтрак:							
	икра кабачковая промышленного изготовления	40	0	2,45	3,85	59,5	5
	яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,76	139
	сыр порциями	10	2,6	2,6	0,00	35	42
	батон пшеничный	30	1,8	0,245	12,2	62,8	
	чай с сахаром	180	0,06	0,012	9,27	36,97	263
	Фрукты свежие	50	0,22	0,22	15,1	28,9	71
	<b>итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>9,7</b>	<b>10,12</b>	<b>40,7</b>	<b>285,93</b>	
2 завтрак	сок	100	2,7	3	13,06	91	293
	<b>итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>13,06</b>	<b>91</b>	
обед							
	салат картофельный с зеленым горошком	40	1,2	4,56	4,3	62,8	23
	суп - Уха	180	3,8	4,6	18,2	101,5	41
	ленивые голубцы	180	10,09	7,78	17,1	187,5	151
	компот из сухофруктов +витамин С	180	0,70	0,00	18,14	73,56	639
	хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	9,60	46,40	
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	25	1,06	0,25	9,42	50,25	
	<b>итого за обед</b>	<b>625</b>	<b>19,16</b>	<b>17,39</b>	<b>76,76</b>	<b>522,01</b>	
полдник							
	кисломолочный напиток	180	4,86	5,66	4,37	95,47	251
	кондитерское изделие	30	2,65	3,37	26,30	146,48	
	<b>итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>7,51</b>	<b>9,03</b>	<b>30,67</b>	<b>241,95</b>	
ужин							
	Морковные котлеты/соус молочный	150/50	5,12	8,12	32,47	256,34	83/219
	молоко	180	5,04	4,85	8,45	97,28	255
	хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	19,5	
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	15	1,15	0,21	5,60	25,7	
	<b>итого за ужин</b>	<b>405</b>	<b>12,1</b>	<b>13,28</b>	<b>51,35</b>	<b>398,82</b>	
	<b>итого за день</b>		<b>51,00</b>	<b>52,82</b>	<b>212,54</b>	<b>1539,71</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	№ рец.
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
завтрак:							

	каша молочная "Дружба"	160/4	4,09	6,01	19,58	190,34	102
	сыр порциями	10	2,6	2,6	0,00	35	42
	кофейный напиток с молоком	150	2,15	2,46	15,35	91,31	286
	батон пшеничный	30	1,8	0,245	12,2	62,8	
	<b>итого за завтрак</b>	<b>354</b>	<b>10,64</b>	<b>11,31</b>	<b>47,13</b>	<b>379,45</b>	
2 завтрак	сок	150	2,7	3	13,06	91	293
	<b>итого за 2 завтрак</b>	<b>150</b>	<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>13,06</b>	<b>91</b>	
обед							
	икра морковная	40	0,56	2,06	3,80	30,13	126
	свекольник	180/7	1,16	3,90	6,18	64,10	34
	жаркое по домашнему	190	13,2	11,8	27,7	287,1	590
	компот из сухофруктов +витамин С	150	0,52	0	16,4	61,3	639
	хлеб пшеничный	14,5	1,10	0,15	7,96	33,64	
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	25	1,90	0,35	9,42	50,25	
	<b>итого за обед</b>	<b>606,5</b>	<b>18,44</b>	<b>18,255</b>	<b>71,46</b>	<b>526,52</b>	
полдник							
	кисломолочный напиток	180	4,86	5,66	6,37	100,80	251
	Булочка «Городская»	45	2,26	2	32,16	158,51	13004
	<b>итого за полдник</b>	<b>225</b>	<b>7,12</b>	<b>7,66</b>	<b>38,53</b>	<b>259,31</b>	
ужин							
	шницель рыбный натуральный	80	9,5	4,8	6,13	93,56	258
	капуста тушеная	130	3,21	6,20	15,49	133,31	200
	чай с сахаром	150	0,05	0,01	7,73	30,81	263
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	15	1,15	0,51	5,60	30,15	
	фрукты свежие	145	0,4	0,4	20,37	63,7	71
	<b>итого за ужин</b>	<b>520</b>	<b>14,11</b>	<b>11,92</b>	<b>55,32</b>	<b>351,53</b>	
	<b>итого за день</b>		<b>52,97</b>	<b>52,14</b>	<b>225,50</b>	<b>1607,81</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	№ рец.
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>день 3</b>							
завтрак:							

	кулеш (суп молочный с пшеном)	150	3,34	5,7	16,21	111,8	49
	масло сливочное порциями	5	0,02	3,2	0,03	28,3	365
	какао с молоком	180	2,4	3,36	17,52	102,42	248
	батон пшеничный	30	1,8	0,245	12,2	62,8	
	<b>итого за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>8,56</b>	<b>12,50</b>	<b>45,96</b>	<b>305,32</b>	
2 завтрак	кисломолочный напиток	100	3,8	4,19	13,8	92,80	251
	<b>итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>3,8</b>	<b>4,19</b>	<b>13,8</b>	<b>92,80</b>	
обед							
	салат картофельный с огурцами солеными	40	0,54	2,06	3,4	34,6	22
	суп из овощей	180/8	1,38	1,43	9,06	72,9	35
	плов из отварной птицы	150	10,8	13,8	25,1	285,07	304
	кисель из концентрата +витамин "С"	150	0,05	0,00	17,52	50,90	648
	хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	9,60	46,40	
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	25	1,90	0,35	9,42	40,25	
	<b>итого за обед</b>	<b>551</b>	<b>16,17</b>	<b>17,84</b>	<b>74,10</b>	<b>530,12</b>	
полдник							
	молоко	180	5,04	4,85	8,45	97,28	255
	кондитерское изделие	30	2,65	3,37	26,30	146,48	
	<b>итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>7,69</b>	<b>8,22</b>	<b>34,75</b>	<b>243,66</b>	
ужин							
	салат из моркови с яблоками	80	0,6	5,1	6,2	75,46	40
	ленивые вареники	110/5	14,6	6,64	24,83	184,36	207
	чай с сахаром	180	0,06	0,012	9,27	36,97	263
	хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,88	23,50	
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	15	0,52	0,21	5,60	30,15	
	<b>итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>16,57</b>	<b>12,06</b>	<b>51,23</b>	<b>350,44</b>	
	<b>итого за день</b>		<b>52,79</b>	<b>54,81</b>	<b>219,84</b>	<b>1522,34</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	№ рец.
			Б	Ж	У		

<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
завтрак:							
	икра кабачковая промышленного изготовления	40	0	2,45	3,85	59,5	5
	омлет на натуральном молоке	129	7,0	8,23	4,87	108,11	216
	кофейный напиток с молоком	180	2,53	2,87	17,98	107,12	286
	батон пшеничный	30	1,8	0,245	14,01	62,8	
	<b>итого за завтрак</b>	<b>379</b>	<b>11,33</b>	<b>13,795</b>	<b>40,71</b>	<b>337,53</b>	
2 завтрак	сок	150	2,7	3	13,06	91	293
	<b>итого за 2 завтрак</b>	<b>150</b>	<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>13,06</b>	<b>91</b>	
обед							
	салат луковый "Слезки"	40	0,59	2,04	4,82	38,99	11
	суп гороховый с гречками	180/6	2,76	2,88	14,56	71,3	138
	Печень по-строгоновски	87	8,2	9,8	12,8	177,3	277
	картофельное пюре	120	2,55	4,8	18,57	127,29	206
	компот из сухофруктов +витамин С	180	0,70	0,00	18,14	73,56	639
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	25	1,90	0,35	9,42	40,25	
	<b>итого за обед</b>	<b>638</b>	<b>16,7</b>	<b>19,87</b>	<b>78,31</b>	<b>528,69</b>	
полдник							
	кисломолочный напиток	180	4,86	5,66	4,37	95,47	251
	ватрушка с фруктовым фаршем	45	5,32	2,02	31,4	168,51	330
	<b>итого за полдник</b>	<b>225</b>	<b>8,18</b>	<b>7,68</b>	<b>35,77</b>	<b>263,98</b>	
ужин							
	свекла тушеная	130	2,08	4,0	10,60	89,1	61
	пудинг рыбный	100	8,93	7,33	7,50	142,50	269
	чай с сахаром	150	0,05	0,01	7,73	30,81	263
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	15	1,15	0,21	5,60	30,15	
	фрукты свежие	145	0,4	0,4	20,37	63,7	71
	<b>итого за ужин</b>	<b>540</b>	<b>12,61</b>	<b>11,95</b>	<b>51,80</b>	<b>356,26</b>	
	<b>итого за день</b>		<b>51,52</b>	<b>56,29</b>	<b>219,65</b>	<b>1577,46</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	№ рец.
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>день 5</b>							

завтрак:							
	каша вязкая ячневая молочная	150	2,9	5,69	19,08	123,08	23
	сыр порциями	10	2,6	2,6	0,00	35	42
	кофейный напиток с молоком	180	2,53	2,87	17,98	107,12	286
	батон пшеничный	30	1,8	0,245	12,2	62,8	
	<b>итого за завтрак</b>	<b>370</b>	<b>9,83</b>	<b>11,40</b>	<b>49,26</b>	<b>328</b>	
2 завтрак	сок	100	2,7	3	13,06	91	293
	<b>итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>13,06</b>	<b>91</b>	
обед							
	салат степной	40	0,72	3,1	5,4	52	22
	Борщ с капустой и картофелем	180/7	2,36	4,8	6,77	79,9	170
	тефтели мясные (1 вариант) соус сметанный с луком	70/20	6,17	5,73	5,77	99,76	286
	макаронные изделия отварные	100					209
			3,06	2,53	23,53	130,70	
	кисель из концентрата +витамин "С"	150	0,05	0,00	17,52	50,90	648
	хлеб пшеничный	15,9	1,15	0,15	7,38	35,60	
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	25	1,90	0,35	9,42	50,25	
	<b>итого за обед</b>	<b>607,9</b>	<b>15,41</b>	<b>16,66</b>	<b>75,79</b>	<b>499,11</b>	
полдник							
	кисломолочный напиток	180	5,16	4,48	7,21	95,47	251
	сдоба обыкновенная	45	3,20	5,30	27,60	161,10	319
	<b>итого за полдник</b>	<b>225</b>	<b>8,36</b>	<b>9,78</b>	<b>34,81</b>	<b>256,57</b>	
ужин							
	запеканка морковная с творогом/соус молочный сладкий	110/10	09,65				142
				11,06	20,41	222,66	
	чай с сахаром	150	0,05	0,01	7,73	30,81	263
	хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	23,50	
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	15	1,15	0,21	5,60	30,15	
	фрукты свежие	145	0,4	0,4	20,37	63,7	71
	<b>итого за ужин</b>	<b>440</b>	<b>12,04</b>	<b>11,78</b>	<b>59,94</b>	<b>370,82</b>	
	<b>итого за день</b>		<b>48,34</b>	<b>52,62</b>	<b>232,86</b>	<b>1545,50</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	№ рец.
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b>							
<b>день 6</b>							
завтрак:							

	плов с изюмом	150	6,6	6,1	28,1	212,2	183
	масло сливочное порциями	5	0,02	3,2	0,03	24,38	365
	чай с сахаром	180	0,06	0,012	9,27	29,07	263
	батон пшеничный	30	1,8	0,245	12,2	62,8	
	<b>итого за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>8,48</b>	<b>9,55</b>	<b>49,6</b>	<b>328,45</b>	
2 завтрак							
	сок	100	2,7	3	13,06	91	293
	<b>итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>13,06</b>	<b>91</b>	
обед							
	Салат из отварной свеклы и моркови	40	0,52	4,02	3,06	50,04	21//1
	рассольник ленинградский	180/7	3,60	4,50	22,70	101,20	42
	овощное рагу с мясом	180	11,68	12,75	15,04	252,7	89
	компот из свежих фруктов +витамин С	150					240
			0,12	0,12	11,85	45	
	хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	9,60	46,40	
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	25	1,90	0,35	9,42	50,25	
	<b>итого обед</b>	<b>602</b>	<b>18,32</b>	<b>20,94</b>	<b>71,67</b>	<b>545,59</b>	
полдник							
	кондитерское изделие	30	2,65	3,37	26,30	146,48	
	кисломолочный напиток	180	5,16	4,48	7,21	95,47	251
	<b>итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>7,81</b>	<b>7,85</b>	<b>33,51</b>	<b>241,95</b>	
ужин							
	икра кабачковая промышленного изготовления	80	0	3,12	13,72	95,2	5
	омлет на натуральном молоке\масло сливочное	110/5	6,98	7	8,65	102,55	216
	кофейный напиток	180	2,58	2,95	18,42	109,57	286
	хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	23,50	
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	15	1,15	0,21	5,60	30,15	
	<b>итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>11,5</b>	<b>13,59</b>	<b>51,22</b>	<b>360,97</b>	
	<b>итого за день</b>		<b>48,81</b>	<b>54,93</b>	<b>219,06</b>	<b>1567,96</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	№ рец.
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>							
завтрак:							

	суп молочный вермишелевый	150	4,6	6,11	17,02	130,53	16
	какао с молоком	180	2,25	3,15	16,43	96,02	248
	батон пшеничный	30	1,8	0,245	12,2	62,8	
	<b>итого за завтрак</b>	<b>360</b>	<b>8,65</b>	<b>9,50</b>	<b>45,65</b>	<b>289,35</b>	
2 завтрак	сок	100	2,7	3	13,06	91	293
	<b>итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>13,06</b>	<b>91</b>	
обед							
	салат луковый "Слезки"	40	0,59	2,04	4,82	38,99	11
	борщ "Сибирский" с фасолью	180/7	1,3	4,79	10,7	79,2	177
	бефстроганов из отварного мяса	80	9,32	8,28	7,19	124,02	278
	горошница	100	3,09	2,33	12,54	113,07	211
	компот из сухофруктов +витамин С	150	0,59	0,00	15,12	61,30	639
	хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	9,60	46,40	
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	25	1,90	0,35	9,42	50,25	
	<b>итого за обед</b>	<b>602</b>	<b>18,29</b>	<b>17,99</b>	<b>71,39</b>	<b>513,23</b>	
полдник							
	молоко	180	5,04	4,85	8,45	97,28	255
	Кондитерское изделие	30	2,65	3,37	26,30	146,48	0
	<b>итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>7,69</b>	<b>8,22</b>	<b>34,75</b>	<b>243,76</b>	
ужин							
	свекла тушеная с изюмом	100	1,59	3,74	11,95	87,42	252
	кулебяка с фаршем/рис с рыбными консервами	80	10,28	8,12	8,49	148,3	1063/3 62
	чай с сахаром	150	0,05	0,01	7,73	30,81	263
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	15	1,15	0,21	5,60	30,15	
	фрукты свежие	145	0,4	0,4	20,37	63,7	71
	<b>итого за ужин</b>	<b>490</b>	<b>13,47</b>	<b>12,48</b>	<b>54,14</b>	<b>360,38</b>	
	<b>итого за день</b>		<b>50,8</b>	<b>51,19</b>	<b>218,99</b>	<b>1497,72</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	№ рец.
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b> <b>день 8</b>							
завтрак:							



	пудинг творожный запеченный\соус молочный сладкий	120/15	11,1	6,64	24,5	188,4	153
	кофейный напиток с молоком	180	2,53	2,87	17,98	107,12	286
	батон пшеничный	30	1,8	0,245	12,2	62,8	
	<b>итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>15,43</b>	<b>9,75</b>	<b>54,68</b>	<b>358,32</b>	
2 завтрак	сок	100	2,7	3	13,06	91	293
	<b>итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>13,06</b>	<b>91</b>	
обед							
	салат овощной с фасолью	40	0,93	4,1	2,04	62	71
	суп картофельный с клецками	180/22,5	2,7	2,36	12,12	70,55	37
	суфле из кур/масло сливочное	60/3	8,56	8,48	1,43	204,92	215
	капуста тушеная	130	2,41	4,20	19,49	95,34	235
	кисель из концентрата +витамин "С"	150	0,05	0,00	17,52	50,90	648
	хлеб пшеничный	20	0,75	0,10	9,60	23,20	
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	25	1,90	0,35	9,42	50,25	
	<b>итого за обед</b>	<b>630,5</b>	<b>17,3</b>	<b>19,59</b>	<b>71,62</b>	<b>557,16</b>	
полдник							
	кисломолочный напиток	180	5,16	4,48	8,30	95,47	251
	булочка с сахаром	45	2,80	3,40	22,21	119,20	469
	<b>итого за полдник</b>	<b>225</b>	<b>7,96</b>	<b>7,88</b>	<b>33,51</b>	<b>214,67</b>	
ужин							
	картофель, в молоке	180	9,0	11,83	23,25	222,5	319
	чай с сахаром	150	0,05	0,01	7,73	30,81	263
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	15	1,15	0,21	5,60	34,15	
	фрукты свежие	145	0,4	0,4	20,37	63,7	71
	<b>итого за ужин</b>	<b>490</b>	<b>10,6</b>	<b>12,45</b>	<b>56,95</b>	<b>351,16</b>	
	<b>итого за день</b>		<b>53,99</b>	<b>52,67</b>	<b>229,82</b>	<b>1572,31</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	№ реп.
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 день 9</b>							
завтрак:							

	каша манная	150	4,65	6,06	23,55	164,1	5
	сыр порциями	10	1,2	1,32	0,00	17,5	42
	какао с молоком	160	2,00	2,80	14,60	85,35	248
	батон пшеничный	30	1,5	0,2	10,16	52,3	
	<b>итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>9,35</b>	<b>10,38</b>	<b>48,31</b>	<b>319,25</b>	
2 завтрак	сок	100	2,7	3	13,06	91	293
	<b>итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>13,06</b>	<b>91</b>	
обед	салат из отварной моркови с зеленым горошком	40	0,75	3,8	2,27	42,75	11
	суп "Волна" с фрикадельками	180/18	1,81	1,21	9,90	69,07	39/5 7
	Запеканка из печени	80/15	6,35	7,81	11,64	151,50	261
	картофельное пюре	130					206
			2,77	5,20	20,12	137,90	
	компот из сухофруктов +витамин С	180	0,70	0,00	18,14	73,56	639
	хлеб пшеничный	21,2	1,28	0,14	7,5	22,98	
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	25	1,90	0,35	9,42	50,25	
	<b>итого за обед</b>	<b>689,2</b>	<b>15,56</b>	<b>18,51</b>	<b>78,99</b>	<b>548,01</b>	
полдник							
	молоко	180	5,04	4,85	8,45	97,28	255
	"Гребешок" из дрожжевого теста	45	3,41	3,05	22,7	117,86	72
	<b>итого за полдник</b>	<b>225</b>	<b>8,45</b>	<b>7,90</b>	<b>31,15</b>	<b>215,14</b>	
ужин	тефтели рыбные	100/40	7,78	8,2	9,71	158,91	174
	макаронные изделия отварные	100					209
			3,06	3,53	28,2	130,70	
	чай с сахаром	150	0,05	0,01	7,73	30,81	263
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	15	1,15	0,21	5,60	30,15	
	<b>итого за ужин</b>	<b>405</b>	<b>12,04</b>	<b>11,95</b>	<b>51,24</b>	<b>350,57</b>	
	<b>итого за день</b>		<b>48,1</b>	<b>51,74</b>	<b>222,75</b>	<b>1432,97</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	№ рец.
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 день 10</b>							

завтрак:							
	каша гречневая вязкая на молоке	150		6,1	9,4	21,09	185
	чай с сахаром	180	0,06	0,01	9,27	36,96	263
	батон пшеничный	30	2,28	0,651	12,2	62,8	
	<b>итого за завтрак</b>	<b>360</b>	<b>8,44</b>	<b>10,06</b>	<b>42,56</b>	<b>284,76</b>	
2 завтрак	кисломолочный напиток	100	3,8	4,19	13,8	92,80	251
	<b>итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>3,8</b>	<b>4,19</b>	<b>13,8</b>	<b>92,80</b>	
обед							
	винегрет овощной	40	0,5	4,1	3,3	51,6	1
	суп "Харчо"	180	1,73	2,51	24,15	84,1	101
	картофельная запеканка с отварным мясом\соус томатный	150/15	15,12	15,37	13,84	291,5	17/354
	компот из сухофруктов +витамин С	150	0,52	0,00	15,4	61,3	639
	хлеб пшеничный	12,6	0,94	0,12	6,07	29,36	
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	25	1,90	0,35	9,42	50,25	
	<b>итого за обед</b>	<b>572,6</b>	<b>20,71</b>	<b>22,45</b>	<b>72,18</b>	<b>568,11</b>	
полдник							
	кофейный напиток с молоком	150	2,53	2,46	15,35	91,31	286
	кулебяка с капустой	70	3,9	5,4	19,3	141,5	742
	<b>итого за полдник</b>	<b>220</b>	<b>6,43</b>	<b>7,86</b>	<b>34,65</b>	<b>232,81</b>	
ужин							
	салат из моркови	40	0,5	0,04	4	30,67	41
	сырники из творога запеченные\соус молочный сладкий	100/10					155
	сок	180	0,9	0,1	17,64	82,8	293
	хлеб пшеничный	10	0,65	0,09	3,5	19,5	
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	15	0,54	0,13	3,68	22,27	
	фрукты свежие	145	0,4	0,4	13,8	63,7	71
	<b>итого за ужин</b>	<b>500</b>	<b>14,09</b>	<b>14,36</b>	<b>57,07</b>	<b>377,66</b>	
	<b>итого за день</b>		<b>53,47</b>	<b>58,92</b>	<b>220,26</b>	<b>1 556,14</b>	