

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ «Образовательный  
центр №5 с.Черкасское»  
И.Л.Мочалова



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР №5 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА З.И.МАРЕСЕВОЙ  
С.ЧЕРКАССКОЕ ВОЛЬСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: круглогодично

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ ре- септ а	Наименование пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
4	каша манная на молоке	200	4,9	7,025	23,29	175,6	0,082	0,199	1,69	125,3	0,285
56	сыр	15	3,45	4,35	0	54	0,006	0,045	0,24	150	0,165
29	чай с сахаром	200	0	0	14,97	56,85	0	0	0	0,3	0,045
	хлеб пшеничный										
	<b>Всего</b>		<b>8,35</b>	<b>11,375</b>	<b>38,27</b>	<b>286,45</b>	<b>0,088</b>	<b>0,244</b>	<b>1,93</b>	<b>275,6</b>	<b>0,495</b>
<b>Второй завтрак</b>											
34	сок	150	0,6	0,45	14,25	63	0,003	0,045	7,5	28,5	3,45
<b>Обед</b>											
11	суп картофельный с бобовыми	250	7,58	8,56	15,82	173,01	0,115	0,265	9,08	42,35	2,19
24	плов из курицы	200	16,26	12,11	41,85	359	0,1	0,024	0,15	41,88	2,96
33	компот из смеси сухофруктов	200	0	0	21,84	87,36	0,108	0,129	5,04	0	0
	хлеб пшеничный/хлеб ржаной										
	<b>Всего</b>		<b>23,84</b>	<b>20,67</b>	<b>79,51</b>	<b>619,37</b>	<b>0,323</b>	<b>0,418</b>	<b>14,27</b>	<b>84,23</b>	<b>5,15</b>
<b>Полдник</b>											
40	оладьи с сахаром	60	8,33	8,76	28,76	229,25	0,081	0,13	0,43	72,74	0,66
29	чай с сахаром	200	0	0	114,97	56,97	0	0	0	0,3	0,045
	<b>Всего</b>		<b>8,33</b>	<b>8,76</b>	<b>143,73</b>	<b>429,95</b>	<b>0,81</b>	<b>0,13</b>	<b>0,43</b>	<b>73,04</b>	<b>0,705</b>
	За день: хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,1	239	0,16	0,06	0	23	2
	хлеб ржаной	50	3,45	0,6	21,2	107	0,095	0,045	0	13,5	1,75
	<b>Всего за день:</b>		<b>98,35</b>	<b>42,255</b>	<b>323,86</b>	<b>1637,77</b>	<b>1,384</b>	<b>0,897</b>	<b>24,13</b>	<b>484,37</b>	<b>11,8</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: круглогодично

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ реп	Наименование пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
3	каша пшеничная на молоке	200	4,24	7,025	24,035	176	0,056	0,158	1,3	122,9	0,285
55	масло сливочное	10	0,08	7,28	0,13	66,1	0,001	0,001	0	2,4	0,002
32	кофейный напиток на молоке	200	3,5	4,51	21,08	132,25	0,063	0,2	1,69	156,3	0,129
	хлеб пшеничный										
	<b>Всего</b>		<b>7,748</b>	<b>18,815</b>	<b>45,245</b>	<b>374,35</b>	<b>0,12</b>	<b>0,359</b>	<b>2,99</b>	<b>281,6</b>	<b>0,416</b>
<b>Второй завтрак</b>											
53/54	фрукты	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,045	0,03	19,5	24	3,3
<b>Обед</b>											
32	свекла отварная	64	0,096	0,064	5,828	26,88	0,013	0,896	6,4	23,86	0,896
11	рассольник ленинградский	250	2,43	7,35	16,83	145,73	0,104	0,073	15,75	25,2	0,89
22	макаронные изделия отварные	150	5,8	0,008	31	155	0,006	1,3	0,015	15,75	0,99
20	котлета из птицы	70	18,8	14,1	12,5	191	0,03	0,03	3,2	7	8
33	компот из смеси сухофруктов	200	0	0	21,84	87,36	0,108	0,129	5,04	0	0
	хлеб пшеничный/хлеб ржаной										
	<b>Всего</b>		<b>27,126</b>	<b>21,522</b>	<b>82,17</b>	<b>605,97</b>	<b>0,261</b>	<b>2,428</b>	<b>30,405</b>	<b>71,81</b>	<b>10,776</b>
<b>Полдник</b>											
31	яйцо вареное	1шт	5,08	4,6	0,28	62,8	0,033	0,211	0	26,4	1,2
29	вафли	30	2,38	21,14	45,29	377,3	0,028	0,014	0	5,6	0,35
30	кисель	200	0	0	18,2	72,8	0,09	0,108	3,9	0	0
	<b>Всего</b>		<b>7,46</b>	<b>25,74</b>	<b>63,77</b>	<b>612,9</b>	<b>0,151</b>	<b>0,333</b>	<b>0,56</b>	<b>32</b>	<b>1,55</b>
	За день: хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,1	239	0,16	0,06	0	23	2
	хлеб ржаной	50	3,45	0,6	21,2	107	0,095	0,045	0	13,5	1,75
	<b>Всего за день:</b>		<b>54,248</b>	<b>67,707</b>	<b>281,05</b>	<b>2006,72</b>	<b>832</b>	<b>3,255</b>	<b>53,45</b>	<b>445,91</b>	<b>19,78</b>

День: среда											
Неделя: первая											
Сезон: круглогодично											
Возрастная категория: от 3 до 7 лет											
№ рец	Наименование пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
5	каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	5,4	8,065	19,77	171	0,131	0,17	1,3	131,7	0,445
55	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001	0,001	0	2,4	0,02
50	какао на молоке	200	4,1	4,42	21,49	137,95	0,082	0,199	1,69	157,12	0,345
	хлеб пшеничный										
	<b>Всего</b>		<b>9,58</b>	<b>19,735</b>	<b>41,39</b>	<b>275,05</b>	<b>0,214</b>	<b>0,37</b>	<b>2,99</b>	<b>291,22</b>	<b>0,81</b>
<b>Второй завтрак</b>											
34	сок	150	0,6	0,45	14,25	63	0,003	0,045	7,7	28,5	3,45
<b>Обед</b>											
35	свекла отварная	64	0,96	0,064	5,824	26,88	0,013	0,025	6,4	23,68	0,896
18	суп картофельный	250	2,9	3,53	22,99	138,98	0,169	0,1	27,56	22,95	1,34
25	голубцы ленивые с соусом	170	14,58	12,878	10,236	215,736	0,074	0,137	36,84	47,67	2,44
33	компот из смеси сухофруктов	200	0	0	21,84	87,36	0,108	0,129	5,04	0	0
	хлеб пшеничный/хлеб ржаной										
	<b>Всего</b>		<b>18,44</b>	<b>16,472</b>	<b>60,89</b>	<b>468,956</b>	<b>0,364</b>	<b>0,391</b>	<b>75,84</b>	<b>94,3</b>	<b>4,676</b>
<b>Полдник</b>											
29	сырники творожно-морковные	140	19,47	15,12	21,84	302,31	0,099	0,372	2,17	217,94	1,018
30	кисель	200	0	0	18,2	72,8	0,09	0,108	3,9	0	0
	<b>Всего</b>		<b>19,47</b>	<b>15,12</b>	<b>40,04</b>	<b>375,11</b>	<b>0,189</b>	<b>0,48</b>	<b>6,07</b>	<b>217,94</b>	<b>1,018</b>
	За день: хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,1	239	0,16	0,06	0	23	2
	хлеб ржаной	50	3,45	0,6	21,2	107	0,095	0,045	0	13,5	1,75
	<b>Всего за день:</b>		<b>59,44</b>	<b>53,017</b>	<b>225,87</b>	<b>1628,116</b>	<b>1,026</b>	<b>1,391</b>	<b>92,6</b>	<b>668,46</b>	<b>13,704</b>

День: четверг											
Неделя: первая											
Сезон: круглогодично											
Возрастная категория: От 3 до 7 лет											
№ рец	Наименование пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
9	каша молочная "Дружба"	200	5,14	7,48	23,05	179,6	0,124	0,159	1,3	126,7	0,625
56	сыр	15	3,45	4,35	0	5,4	0,006	0,045	0,24	150	0,165
32	кофейный напиток на молоке	200	3,5	4,51	21,08	132,25	0,063	0,2	1,69	156,3	0,129
57	хлеб пшеничный										
	<b>Всего</b>		<b>12,9</b>	<b>16,34</b>	<b>44,13</b>	<b>317,25</b>	<b>0,193</b>	<b>0,404</b>	<b>3,23</b>	<b>433</b>	<b>0,919</b>
<b>Второй завтрак</b>											
73	апельсин	150	1,35	0,3	12,15	60	0,06	0,045	90	51	0,45
<b>Обед</b>											
38	зеленый горошек	60	1,86	0,12	3,9	24	12	0,42	0,066	0,03	6
101	суп крестьянский	250	2,18	2,84	14,29	91,5	0,11	0,11	8,25	24	0,96
32	капуста тушеная	150	5,5	4,2	33,3	196	0,06	0,02	0	9,31	0,74
23	гуляш из курицы	60	14,95	1,04	33,02	204,1	0,585	0,117	0	57,85	4,55
33	компот из сухофруктов	200	0	0	21,84	87,46	0,108	0,129	5,04	0	0
	хлеб пшеничный/хлеб ржаной										
	<b>Всего</b>		<b>24,49</b>	<b>8,2</b>	<b>106,35</b>	<b>603,06</b>	<b>12,863</b>	<b>0,796</b>	<b>13,356</b>	<b>91,19</b>	<b>12,25</b>
<b>Полдник</b>											
40	оладьи с сахаром	60	8,33	8,76	28,76	229,25	0,081	0,13	0,43	72,74	0,66
29	чай сладкий	200	0	0	114,97	56,97	0	0	0	0,3	0,045
	<b>Всего</b>		<b>8,33</b>	<b>8,76</b>	<b>143,73</b>	<b>286,22</b>	<b>0,081</b>	<b>0,13</b>	<b>0,43</b>	<b>73,04</b>	<b>0,705</b>
	За день: хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,1	239	0,16	0,06	0	23	2
	хлеб ржаной	50	3,45	0,6	21,2	107	0,095	0,045	0	13,5	1,75
	<b>Всего за день:</b>		<b>58,42</b>	<b>35,2</b>	<b>375,66</b>	<b>1612,53</b>	<b>13,452</b>	<b>1,48</b>	<b>107,016</b>	<b>684,73</b>	<b>18,074</b>

День: пятница											
Неделя: первая											
Сезон: круглогодично											
Возрастная категория: от 3 до 7 лет											
№ реп	Наименование пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
1	каша рисовая на молоке	200	5,4	8,06	19,77	171	0,131	0,17	1,3	131,2	0,445
55	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001	0,001	0	125,05	0,96
32	кофейный напиток на молоке	200	3,5	4,51	21,08	132,25	0,063	0,2	1,69	156,3	0,129
	хлеб пшеничный										
	<b>Всего</b>		<b>8,98</b>	<b>19,82</b>	<b>40,98</b>	<b>365,35</b>	<b>0,195</b>	<b>0,371</b>	<b>2,99</b>	<b>412,55</b>	<b>1,534</b>
<b>Второй завтрак</b>											
34	сок	150	0,6	0,45	14,25	63	0,003	0,045	7,5	28,5	3,45
<b>Обед</b>											
58	огурец	60	0,8	0,06	1,056	8,4	0,018	0,024	6	13,8	0,36
15	щи со свежей капустой	250	2,13	7,17	9,28	111,15	0,064	0,062	32,51	46,37	0,764
26	рис отварной	150	2,59	3,39	26,85	243,52	0	0	0	0	0
20	тефтели	70	14,88	14,99	7,96	227,12	0,063	0,12	1,68	13,83	2,26
33	компот из смеси сухофруктов	200	0	0	18,2	72,8	0,09	0,108	3,9	0	0
	хлеб пшеничный/хлеб ржаной										
	<b>Всего</b>		<b>20,4</b>	<b>25,61</b>	<b>63,346</b>	<b>662,99</b>	<b>0,235</b>	<b>0,314</b>	<b>44,09</b>	<b>74</b>	<b>3,386</b>
<b>Полдник</b>											
35	манный пудинг	200	9,16	10,17	56,24	354,92	0,11	0,18	0,65	86,1	1,23
30	кисель	200	0	0	18,2	72,8	0,09	0,108	3,9	0	0
	<b>Всего</b>		<b>9,16</b>	<b>10,17</b>	<b>74,44</b>	<b>427,72</b>	<b>0,2</b>	<b>0,288</b>	<b>4,55</b>	<b>86,1</b>	<b>1,23</b>
	За день: хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,1	239	0,16	0,06	0	23	2
	хлеб ржаной	50	3,45	0,6	21,2	107	0,095	0,045	0	13,5	1,75
	<b>Всего за день:</b>		<b>50,49</b>	<b>57,65</b>	<b>262,316</b>	<b>1865,06</b>	<b>0,888</b>	<b>1,123</b>	<b>59,08</b>	<b>637,65</b>	<b>13,35</b>



Неделя: вторая											
Сезон: круглогодично											
Возрастная категория: от 3 до 7 лет											
№ реп	Наименование пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
3	каша гречневая на молоке	200	3,98	3,12	11,51	89,64	0,075	0,094	55,88	10,22	1,4
56	сыр	15	3,45	4,35	0	54	0,006	0,045	0,24	150	0,165
33	кофейный напиток на молоке	200	3,5	4,51	121,08	132,25	0,063	0,2	1,69	156,3	0,129
57	хлеб пшеничный										
	<b>Всего</b>		<b>10,93</b>	<b>11,98</b>	<b>132,59</b>	<b>275,89</b>	<b>0,144</b>	<b>0,339</b>	<b>57,81</b>	<b>316,52</b>	<b>1,694</b>
<b>Второй завтрак</b>											
53	фрукты	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,045	0,03	19,5	24	3,3
<b>Обед</b>											
58	огурец	60	0,8	0,06	1,56	8,4	0,018	0,024	6	13,8	0,36
14	свекольник	250	2,4	4,3	14,76	104,59	0,29	0,07	24,71	43,42	1,23
34	картофель тушеный с мясом	150	3,2	4,26	25,82	159,45	0,19	0,112	31,6	17	1,43
33	компот из смеси сухофруктов	200	0	0	21,84	87,36	0,108	0,129	5,04	0	0
57	хлеб пшеничный/хлеб ржаной										
	<b>Всего</b>		<b>6,4</b>	<b>8,62</b>	<b>63,98</b>	<b>359,8</b>	<b>0,606</b>	<b>0,335</b>	<b>67,35</b>	<b>74,22</b>	<b>3,02</b>
<b>Полдник</b>											
63	запеканка из творога	150	26,46	18,32	23,6	369,89	0,04	0,51	0,59	260,03	0,82
29	чай с сахаром	200	0	0	14,97	56,85	0	0	0	0,3	0,045
	<b>Всего</b>		<b>26,46</b>	<b>18,32</b>	<b>38,57</b>	<b>426,74</b>	<b>0,04</b>	<b>0,51</b>	<b>0,59</b>	<b>260,33</b>	<b>0,865</b>
	За день: хлеб пшеничный	100	7,99	1	48,1	239	0,16	0,06	0	23	2
	хлеб ржаной	50	3,45	0,6	21,2	107	0,095	0,045	0	13,5	1,75
	<b>Всего за день:</b>		<b>55,83</b>	<b>41,12</b>	<b>319,14</b>	<b>1475,84</b>	<b>1,09</b>	<b>1,319</b>	<b>145,25</b>	<b>711,57</b>	<b>12,639</b>



День: среда

Неделя: вторая

Сезон: круглогодично

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рец	Наименование пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
5	каша пшеничная молочная жидкая	200	5,72	7,15	25,53	189	0,118	0,176	1,3	121,3	1,18
53	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001	0,001	0	2,4	0,02
46	кофейный напиток на молоке	200	3,5	4,51	21,08	132,25	0,063	0,2	1,69	156,3	0,129
57	хлеб пшеничный										
	<b>Всего</b>		<b>9,3</b>	<b>18,91</b>	<b>46,74</b>	<b>387,35</b>	<b>0,182</b>	<b>0,377</b>	<b>2,99</b>	<b>280</b>	<b>1,329</b>
<b>Второй завтрак</b>											
34	сок	150	0,6	0,45	14,25	63	0,003	0,045	7,5	28,5	3,45
<b>Обед</b>											
32	свекла отварная	64	0,96	0,064	5,82	26,88	0,013	0,025	6,4	23,68	0,89
9	суп рыбный	250	6,89	7,36	19,2	173,91	0,14	0,11	23,08	18,79	1,12
23	запеканка картофельная с мясом	210	17,17	20,43	25,86	360,76	0,24	0,224	31,6	24,77	3,46
33	компот из смеси сухофруктов	200	0	0	21,84	87,36	0,108	0,129	5,04	0	0
57	хлеб пшеничный/хлеб ржаной										
	<b>Всего</b>		<b>25,02</b>	<b>27,854</b>	<b>72,72</b>	<b>648,91</b>	<b>0,501</b>	<b>0,488</b>	<b>66,12</b>	<b>67,24</b>	<b>5,47</b>
<b>Полдник</b>											
40	оладьи с джемом	150/15	12,15	12,68	66,97	430,76	0,18	0,09	0,03	119,6	1,22
30	кисель	200	0	0	14,97	56,85	0	0	0	0,3	0,045
	<b>Всего</b>		<b>12,15</b>	<b>12,68</b>	<b>81,94</b>	<b>487,61</b>	<b>0,18</b>	<b>0,09</b>	<b>0,03</b>	<b>119,9</b>	<b>1,264</b>
	За день: хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,1	239	0,16	0,06	0	23	2
	хлеб ржаной	50	3,45	0,6	21,2	107	0,095	0,045	0	13,5	1,75
	<b>Всего за день:</b>		<b>58,42</b>	<b>61,494</b>	<b>284,95</b>	<b>1932,87</b>	<b>1,121</b>	<b>1,105</b>	<b>76,64</b>	<b>523,14</b>	<b>15,263</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: круглогодично

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ реп	Наименование пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
2	каша пшеничная молочная	200	4,24	9,8	27,1	223	0,13	0,16	0,23	139,22	1,3
55	масло сливочное	10	0,008	7,25	0,13	66,1	0,001	0,001	0	2,4	0,002
32	кофейный напиток на молоке	200	3,5	3,6	18,1	117	0,03	0,13	0,53	110,5	0,129
57	хлеб пшеничный										
	<b>Всего</b>		<b>7,748</b>	<b>20,65</b>	<b>45,33</b>	<b>406,1</b>	<b>0,161</b>	<b>0,291</b>	<b>0,76</b>	<b>252,12</b>	<b>1,431</b>
<b>Второй завтрак</b>											
34	сок	150	0,6	0,45	14,25	63	0,003	0,045	7,5	28,5	3,45
<b>Обед</b>											
58	огурец	60	0,8	0,06	1,56	8,4	0,018	0,024	6	13,8	0,36
13	суп с макаронными изделиями	250	2,4	6	11,7	110	0,03	0,03	6,02	26,8	0,45
22	шницель из мяса говядины	73	13,9	14,3	5,45	206,34	0,058	0,11	0	10,77	2,15
61	овощи тушеные	170	2,59	8,29	14,62	140,04	0,11	0,089	34,84	55,12	1,15
33	компот из смеси сухофруктов	200	0	0,32	17,2	68	0,01	0,01	1,6	6,03	0,8
	хлеб пшеничный/ хлеб ржаной										
	<b>Всего</b>		<b>19,69</b>	<b>28,97</b>	<b>50,53</b>	<b>532,78</b>	<b>0,226</b>	<b>0,263</b>	<b>48,46</b>	<b>112,52</b>	<b>4,91</b>
<b>Полдник</b>											
35	пудинг манный	200	9,16	10,17	56,24	354,92	0,11	0,18	0,65	86,1	1,23
30	кисель	200	0	0	16,4	91	0,06	0,27	0,56	0	0
	<b>Всего</b>		<b>9,16</b>	<b>10,17</b>	<b>72,64</b>	<b>445,92</b>	<b>0,17</b>	<b>0,45</b>	<b>1,21</b>	<b>86,1</b>	<b>1,23</b>
	За день: хлеб пшеничный	100	7,9	1	48	239	0,16	0,06	0	23	2
	хлеб ржаной	50	3,45	0,6	21,2	107	0,095	0,045	0	13,5	1,75
	<b>Всего за день:</b>		<b>48,548</b>	<b>61,84</b>	<b>251,95</b>	<b>1793,72</b>	<b>0,712</b>	<b>1,154</b>	<b>57,93</b>	<b>515,74</b>	<b>14,771</b>

День: пятница											
Неделя: вторая											
Сезон: круглогодично											
Возрастная категория: от 3 до 7 лет											
№ рец	Наименование пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
6	суп вермишелевый на молоке	200	6,25	7,88	25,55	180,25	1,39	0,16	0,165	0,095	0,21
56	сыр	15	3,45	4,35	0	54	0,006	0,045	0,24	150	0,165
50	какао с молоком	200	3,39	0,7	32,73	150,87	0,04	0,1	0,32	153,85	0,66
57	хлеб пшеничный										
	<b>Всего</b>		<b>13,9</b>	<b>12,93</b>	<b>58,28</b>	<b>385,12</b>	<b>1,436</b>	<b>0,305</b>	<b>0,725</b>	<b>303,945</b>	<b>1,035</b>
<b>Второй завтрак</b>											
53	фрукты	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,45	0,03	19,5	24	3,3
<b>Обед</b>											
38	зеленый горошек	60	1,86	0,12	3,9	24	0,066	0,03	6	12	0,42
56	суп с клецками	250	1,9	5,2	12	61	0,04	0,05	7,95	35,15	0,97
20	овощное рагу с мясом птицы	150	3,5	4,8	14,7	117	0,12	0,1	10,36	35,55	1,08
33	компот из смеси сухофруктов	200	0	0	41,4	86,36	0,04	0,08	0,8	0	0
	хлеб пшеничный/хлеб ржаной										
	<b>Всего</b>		<b>7,26</b>	<b>10,12</b>	<b>72</b>	<b>288,36</b>	<b>0,266</b>	<b>0,26</b>	<b>25,11</b>	<b>82,7</b>	<b>2,47</b>
<b>Полдник</b>											
27	сырники творожно-морковные	140	19,47	15,12	21,84	302,31	0,099	0,372	2,17	217,24	1,018
29	чай сладкий	200	0	0	13,6	52	0	0	0	0,4	0,04
	<b>Всего</b>		<b>19,47</b>	<b>15,13</b>	<b>35,44</b>	<b>354,31</b>	<b>0,099</b>	<b>0,372</b>	<b>2,17</b>	<b>217,64</b>	<b>1,058</b>
	За день: хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,1	239	0,16	0,06	0	23	2
	хлеб ржаной	50	3,45	0,6	21,2	107	0,095	0,045	0	13,5	1,75
	<b>Всего за день:</b>		<b>123,68</b>	<b>40,38</b>	<b>249,72</b>	<b>1441,29</b>	<b>2,506</b>	<b>47,03</b>	<b>47,505</b>	<b>664,79</b>	<b>11,613</b>