

Приложение 5  
к приказу № 10-од от 09.01.2023

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детство» «Центр развития ребенка» города Калуги

# **МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, НУЖДАЮЩИХСЯ В ЛЕЧЕБНОМ И ДИЕТИЧЕСКОМ ПИТАНИИ**

**Возрастной категории:**

**от 1 года до 3 лет, от 3 лет до 7 лет**

Прием пищи, название блюда	Вес блюда			Пищевые вещества						Энергетич. Ценность	№ рец.
	Я	С	Я	Б	Ж	У	Я	С	Я		

**День 1** **1 неделя**

<b>Понедельник:</b>	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С				
<b>Завтрак</b>														
Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	110	130	5,72	7,6	0,78	1,56	34,23	45,80	180,06	216,10	77			
Чай с сахаром	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	5,99	6,99	24,14	28,00	35			
<b>Итого за завтрак</b>	<b>270</b>	<b>330</b>	<b>5,72</b>	<b>7,60</b>	<b>0,78</b>	<b>1,56</b>	<b>40,22</b>	<b>52,79</b>	<b>204,20</b>	<b>244,10</b>				
10ч. Сок фруктовый	100	100	0,20	0,20	0,00	0,00	13,07	13,07	56,0	56,0	89			
<b>Обед</b>														
Суп картофельный на кур. б-не	150	200	1,54	2,05	1,28	1,71	10,15	13,53	65,93	87,90	81			
Плов с мясом птицы	160	175	5,95	7,70	6,42	6,60	18,46	19,20	196,48	201,80	20			
Салат из свеклы	30	60	0,45	0,90	0,88	1,76	0,72	1,45	26,27	52,54	40			
Компот из сухофруктов	150	200	0,20	0,25	0,00	0,00	10,41	12,41	45,10	52,58	11			
<b>Итого за обед</b>	<b>490</b>	<b>635</b>	<b>8,14</b>	<b>10,90</b>	<b>8,58</b>	<b>10,07</b>	<b>39,74</b>	<b>46,59</b>	<b>333,78</b>	<b>394,82</b>				
<b>Уплотненный полдник</b>														
Картофель тушеный	180	220	3,29	3,99	2,40	3,80	29,79	36,13	144,87	164,70	73			
Соленый огурец	20	30	0,24	0,36	0,00	0,00	0,44	0,66	2,80	4,20	84			
Кисель из концентрата	150	200	0,22	0,45	0,00	0,00	13,65	27,30	55,50	111,00	88			
<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>	<b>450</b>	<b>3,75</b>	<b>4,80</b>	<b>2,40</b>	<b>3,80</b>	<b>43,88</b>	<b>64,09</b>	<b>203,17</b>	<b>279,90</b>				
<b>Итого за день</b>	<b>1210</b>	<b>1515</b>	<b>17,81</b>	<b>23,50</b>	<b>11,76</b>	<b>15,43</b>	<b>136,91</b>	<b>176,54</b>	<b>797,15</b>	<b>974,82</b>				

Прием пищи, название блюда	Вес блюда						Пищевые вещества						Энергетич. Ценность	№ рсц.
	Я		С		Я		Б		Ж		У			
	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С		
<b>День 2</b>	<b>1 неделя</b>													
<b>Вторник:</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша пшеничная на воде	150	200	2,40	3,6	0,58	0,87	16,65	23,98	81,76	118,90	92			
Кофейный напиток на воде	150	200	0,13	0,14	0,00	0,00	9,67	10,98	37,89	41,82	16			
Итого за завтрак	300	400	2,53	3,74	0,58	0,87	26,32	34,96	119,65	160,72				
10ч. Сок фруктовый	100	100	0,20	0,20	0,00	0,00	13,07	13,07	56,0	56,0	89			
<b>Обед</b>														
Щи из свежей капусты на кур. б-не	150	200	1,14	1,63	0,67	2,15	8,76	12,44	55,44	66,00	18			
Каша перловая рассыпчатая	145	155	2,88	3,71	0,37	0,49	22,60	29,48	114,00	145,72	299			
Биточки куриные	50	75	6,74	7,64	7,95	8,80	8,12	8,36	93,18	95,54	70			
Компот из сухофруктов	150	200	0,20	0,25	0,00	0,00	10,41	12,41	45,10	52,58	11			
Итого за обед	495	630	9,82	13,23	8,99	11,44	49,89	62,69	307,72	359,84				
<b>Уплотненный полдник</b>														
Рагу из овощей	160	200	2,61	3,52	0,81	1,54	17,54	20,80	114,75	136,83	53			
Чай с сахаром	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	5,99	6,99	24,14	28,00	35			
Итого за полдник	240	400	2,61	3,52	0,92	1,54	23,53	27,79	138,89	164,83				
Итого за день	1135	1530	8,26	20,69	10,49	13,85	112,81	138,51	622,26	741,39				

Прием пищи, название блюда	Вес блюда			Пищевые вещества						Энергетич. Ценность	№ рец.
	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я		
<b>День 3</b>											
<b>1 неделя</b>											
<b>Среда:</b>	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
<u>Завтрак</u>											
Каша рисовая на воде	150	200	1,80	2,1	0,14	0,18	23,48	28,19	98,15	115,60	49
Чай с сахаром	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	5,99	6,99	24,14	28,00	35
<b>Итого за завтрак</b>	<b>300</b>	<b>400</b>	<b>1,80</b>	<b>2,10</b>	<b>0,14</b>	<b>0,18</b>	<b>29,47</b>	<b>35,18</b>	<b>122,29</b>	<b>143,60</b>	
10ч. Сок фруктовый	100	100	0,20	0,20	0,00	0,00	13,07	13,07	56,0	56,0	89
<u>Обед</u>											
Суп картофельный с гречневой крупой и мясом птицы	150	200	2,21	2,62	1,68	1,85	14,70	17,14	98,49	106,40	44
Котлета рыбная	60	65	8,77	10,16	2,04	2,33	4,12	4,52	72,57	83,30	71
Картофельное пюре	130	150	2,52	2,80	0,00	0,00	24,84	27,60	104,58	116,20	7
Огурец соленый	20	30	0,24	0,36	0,00	0,00	0,44	0,66	2,80	4,20	84
Компот из сухофруктов	150	200	0,20	0,25	0,00	0,00	10,41	12,41	45,10	52,58	11
<b>Итого за обед</b>	<b>510</b>	<b>645</b>	<b>13,94</b>	<b>16,19</b>	<b>3,72</b>	<b>4,18</b>	<b>54,51</b>	<b>62,33</b>	<b>326,54</b>	<b>362,68</b>	
<u>Уплотненный полдник</u>											
Каша перловая рассыпчатая с овощами	130	175	3,71	4,46	1,35	1,75	29,48	34,79	145,72	190,45	299
Чай с сахаром	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	5,99	6,99	24,14	28,00	35
<b>Итого за полдник</b>	<b>280</b>	<b>375</b>	<b>3,71</b>	<b>4,46</b>	<b>1,35</b>	<b>1,75</b>	<b>35,47</b>	<b>41,78</b>	<b>169,86</b>	<b>218,45</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1190</b>	<b>1520</b>	<b>19,65</b>	<b>22,95</b>	<b>5,21</b>	<b>6,11</b>	<b>132,52</b>	<b>152,36</b>	<b>552,50</b>	<b>780,73</b>	

Прием пищи, название блюда	Вес блюда			Пищевые вещества						Энергетич. Ценность			№ реп.
	Б			Ж			У			Энергетич. Ценность			
	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	

День 4 1 неделя

<b>Четверг:</b>	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С		
<u>Завтрак</u>														
Каша геркулесовая на воде	150	200	1,79	2,4	0,87	1,16	13,54	18,05	65,78	87,70	42			
Кофейный напиток на воде	150	200	0,13	0,14	0,00	0,00	9,67	10,98	37,89	41,82	16			
<b>Итого за завтрак</b>	<b>300</b>	<b>400</b>	<b>1,92</b>	<b>2,54</b>	<b>0,87</b>	<b>1,16</b>	<b>23,21</b>	<b>29,03</b>	<b>103,67</b>	<b>129,52</b>				
10ч. Сок фруктовый	100	100	0,20	0,20	0,00	0,00	13,07	13,07	56,0	56,0	89			
<u>Обед</u>														
Расольник с мясом птицы	150	200	1,70	2,27	1,11	1,48	11,93	15,90	74,03	98,70	66			
Куриная котлета	60	65	6,18	6,70	7,89	8,55	7,72	8,36	82,00	88,84	70			
Капуста тушеная	110	130	2,42	2,86	2,64	3,12	8,26	9,76	79,36	93,79	8			
Компот из сухофруктов	150	200	0,20	0,25	0,00	0,00	10,41	12,41	45,10	52,58	11			
<b>Итого за обед</b>	<b>470</b>	<b>595</b>	<b>10,50</b>	<b>12,08</b>	<b>11,64</b>	<b>13,15</b>	<b>38,32</b>	<b>46,43</b>	<b>280,49</b>	<b>333,91</b>				
<u>Уплотненный полдник</u>														
Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	110	130	5,72	7,6	0,78	1,56	34,23	45,80	180,06	216,10	77			
Кисель из концентрата	150	200	0,22	0,45	0,00	0,00	13,65	27,30	55,50	111,00	88			
<b>Итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>330</b>	<b>5,94</b>	<b>8,05</b>	<b>0,78</b>	<b>1,56</b>	<b>47,88</b>	<b>73,10</b>	<b>235,56</b>	<b>327,10</b>				
<b>Итого за день</b>	<b>1130</b>	<b>1425</b>	<b>18,56</b>	<b>22,87</b>	<b>13,29</b>	<b>15,87</b>	<b>122,48</b>	<b>161,63</b>	<b>675,72</b>	<b>846,53</b>				

Прием пищи, название блюда	Вес блюда						Пищевые вещества						Энергетич. Ценность		№ рец.		
	Я		С		Я		Б		Ж		У		Я	С		Я	С
	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С					
<b>1 неделя</b>																	
<b>Пятница:</b>																	
<u>Завтрак</u>																	
Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	110	130	5,72	7,6	0,78	1,56	34,23	45,80	180,06	216,10	77						
Чай с сахаром	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	5,99	6,99	24,14	28,00	35						
<b>Итого за завтрак</b>	<b>270</b>	<b>330</b>	<b>5,72</b>	<b>7,60</b>	<b>0,78</b>	<b>1,56</b>	<b>40,22</b>	<b>52,79</b>	<b>204,20</b>	<b>244,10</b>							
10ч. Сок фруктовый	100	100	0,20	0,20	0,00	0,00	13,07	13,07	56,0	56,0	89						
<u>Обед</u>																	
Борщ на мяс..б-е	150	200	2,20	2,93	1,28	1,71	8,53	11,37	95,48	72,63	56						
Плов с мясом говядины	160	175	9,76	10,67	8,66	9,47	23,47	25,67	251,68	275,28	20						
Горошек консервированный	30	60	1,00	2,00	0,00	0,00	2,25	4,50	13,30	26,60	23						
Компот из сухофруктов	150	200	0,20	0,25	0,00	0,00	10,41	12,41	45,10	52,58	11						
<b>Итого за обед</b>	<b>490</b>	<b>635</b>	<b>13,16</b>	<b>15,85</b>	<b>9,94</b>	<b>11,18</b>	<b>44,66</b>	<b>53,85</b>	<b>405,56</b>	<b>427,09</b>							
<u>Уплотненный полдник</u>																	
Картофельное пюре	130	150	2,52	2,80	0,00	0,00	24,84	27,60	104,58	116,20	7						
Огурец соленый	20	30	0,24	0,36	0,00	0,00	0,44	0,66	2,80	4,20	84						
Чай с сахаром	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	5,99	6,99	24,14	28,00	35						
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>380</b>	<b>2,76</b>	<b>3,16</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,,42</b>	<b>35,25</b>	<b>131,52</b>	<b>148,40</b>							
<b>Итого за день</b>	<b>1160</b>	<b>1445</b>	<b>21,84</b>	<b>26,81</b>	<b>10,72</b>	<b>12,74</b>	<b>108,37</b>	<b>154,96</b>	<b>797,28</b>	<b>875,59</b>							

Прием пищи, название блюда	Вес блюда						Пищевые вещества						Энергетич.		
	Я		С		Я		Б		Ж		У		Ценность	№ рец.	
	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С			
<b>День 6</b>															
<b>2 неделя</b>															
<b>Понедельник:</b>															
<b>Завтрак</b>															
Каша геркулесовая на воде	150	200	1,79	2,4	0,87	1,16	13,54	18,05	65,78	87,70	42				
Чай с сахаром	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	5,99	6,99	24,14	28,00	35				
<b>Итого за завтрак</b>	<b>300</b>	<b>400</b>	<b>1,79</b>	<b>2,40</b>	<b>0,87</b>	<b>1,16</b>	<b>19,53</b>	<b>25,04</b>	<b>89,92</b>	<b>115,70</b>					
10ч. Сок фруктовый	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>13,07</b>	<b>13,07</b>	<b>56,0</b>	<b>56,0</b>	89				
<b>Обед</b>															
Суп гороховый с мясом птицы	150	200	4,03	5,45	1,06	1,46	14,76	22,23	84,82	123,92	50				
Куриная котлета	60	65	6,18	6,70	7,89	8,55	7,72	8,36	82,00	88,84	70				
Каша рисовая рассыпчатая	110	130	3,98	4,67	0,30	0,36	27,47	35,19	161,08	178,42	120				
Компот из сухофруктов	150	200	0,20	0,25	0,00	0,00	10,41	12,41	45,10	52,58	11				
<b>Итого за обед</b>	<b>470</b>	<b>595</b>	<b>14,39</b>	<b>17,07</b>	<b>9,25</b>	<b>10,37</b>	<b>60,36</b>	<b>78,19</b>	<b>373,00</b>	<b>443,76</b>					
<b>Уплотненный полдник</b>															
Рагу из овощей	160	200	2,62	3,52	1,55	1,64	17,56	20,81	122,23	136,83	53				
Соленый огурец	20	30	0,24	0,36	0,00	0,00	0,44	0,66	2,80	4,20	84				
Кисель из концентрата	150	200	0,22	0,45	0,00	0,00	13,65	27,30	55,50	111,00	88				
<b>Итого за полдник</b>	<b>330</b>	<b>430</b>	<b>3,08</b>	<b>4,33</b>	<b>1,55</b>	<b>1,64</b>	<b>31,65</b>	<b>48,77</b>	<b>180,53</b>	<b>252,03</b>					
<b>Итого за день</b>	<b>1200</b>	<b>1525</b>	<b>19,46</b>	<b>24,00</b>	<b>11,67</b>	<b>13,17</b>	<b>124,61</b>	<b>165,07</b>	<b>699,45</b>	<b>867,49</b>					

Прием пищи, название блюда	Вес блюда			Пищевые вещества									Энергетич. Ценность	№ рец.
	Б			Ж			У			Я	С	С		
	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я					
<b>2неделя</b>														
<b>Вторник:</b>	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	С	
<b><u>Завтрак</u></b>														
Каша рисовая на воде	150	200	1,80	2,1	0,14	0,18	23,48	28,19	98,15	115,60	49			
Чай с сахаром	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	5,99	6,99	24,14	28,00	35			
<b>Итого за завтрак</b>	<b>300</b>	<b>400</b>	<b>1,80</b>	<b>2,10</b>	<b>0,14</b>	<b>0,18</b>	<b>29,47</b>	<b>35,18</b>	<b>122,29</b>	<b>143,60</b>				
10ч. Сок фруктовый	100	100	0,20	0,20	0,00	0,00	13,07	13,07	56,0	56,0	89			
<b><u>Обед</u></b>														
Свекольник на кур. б-не	150	200	2,94	3,14	2,64	2,98	11,13	12,16	75,18	98,65	19			
Картофельное пюре	130	150	2,52	2,80	0,00	0,00	24,84	27,60	104,58	116,20	7			
Биточки куриные	60	65	6,18	6,70	7,89	8,55	7,72	8,36	82,00	88,84	70			
Компот из сухофруктов	150	200	0,20	0,25	0,00	0,00	10,41	12,41	45,10	52,58	11			
<b>Итого за обед</b>	<b>390</b>	<b>615</b>	<b>11,84</b>	<b>12,89</b>	<b>10,53</b>	<b>11,53</b>	<b>54,10</b>	<b>60,53</b>	<b>306,86</b>	<b>356,27</b>				
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>														
Каша перловая рассыпчатая с овощами	130	175	3,71	4,46	1,35	1,75	29,48	34,79	145,72	190,45	299			
Чай с сахаром	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	5,99	6,99	24,14	28,00	35			
<b>Итого за полдник</b>	<b>280</b>	<b>375</b>	<b>3,71</b>	<b>4,46</b>	<b>1,35</b>	<b>1,75</b>	<b>35,47</b>	<b>41,78</b>	<b>169,86</b>	<b>218,45</b>				
<b>Итого за день</b>	<b>1070</b>	<b>1490</b>	<b>17,55</b>	<b>19,65</b>	<b>12,02</b>	<b>13,46</b>	<b>132,11</b>	<b>150,56</b>	<b>655,01</b>	<b>774,32</b>				

Прием пищи, название блюда	Вес блюда			Пищевые вещества						Энергетич. Ценность	№ рец.
	Я	С	Я	Б	Ж	У	Я	С	Я		
<b>День 8</b>											
<b>2 неделя</b>											
<b>Среда:</b>	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
<b>Завтрак</b>											
Каша пшеничная на воде	150	200	2,40	3,6	0,58	0,87	16,65	23,98	81,76	118,90	92
Кофейный напиток на воде	150	200	0,13	0,14	0,00	0,00	9,67	10,98	37,89	41,82	16
<b>Итого за завтрак</b>	<b>300</b>	<b>400</b>	<b>2,53</b>	<b>3,74</b>	<b>0,58</b>	<b>0,87</b>	<b>26,32</b>	<b>34,96</b>	<b>119,65</b>	<b>160,72</b>	
10ч. Сок фруктовый	100	100	0,20	0,20	0,00	0,00	13,07	13,07	56,0	56,0	89
<b>Обед</b>											
Суп картофельный	150	200	1,54	1,63	1,28	2,71	10,15	13,53	65,93	87,90	81
Голубцы ленивые с мясом говядины	160	175	12,45	12,64	12,40	12,60	10,85	12,04	206,95	210,59	83
Компот из сухофруктов	150	200	0,20	0,25	0,00	0,00	10,41	12,41	45,10	52,58	11
<b>Итого за обед</b>	<b>460</b>	<b>575</b>	<b>14,19</b>	<b>14,52</b>	<b>13,68</b>	<b>15,31</b>	<b>31,41</b>	<b>37,98</b>	<b>317,98</b>	<b>351,07</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>											
Котлета рыбная	60	65	8,77	10,16	2,04	2,33	4,12	4,52	72,57	83,30	71
Картофельное пюре	130	150	2,52	2,80	0,00	0,00	24,84	27,60	104,58	116,20	7
Соленый огурец	20	30	0,24	0,36	0,00	0,00	0,44	0,66	2,80	4,20	84
Чай с сахаром	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	5,99	6,99	24,14	28,00	35
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>445</b>	<b>11,53</b>	<b>13,32</b>	<b>2,04</b>	<b>2,33</b>	<b>35,39</b>	<b>39,77</b>	<b>204,09</b>	<b>231,70</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1220</b>	<b>1520</b>	<b>28,45</b>	<b>63,46</b>	<b>16,30</b>	<b>18,51</b>	<b>106,19</b>	<b>125,78</b>	<b>762,07</b>	<b>799,49</b>	

Прием пищи, название блюда	Вес блюда			Пищевые вещества									Энергетич. Ценность		№ рсц.
	Б			Ж			У			Я		С			
	Я	С	Я	Я	С	Я	Я	С	Я	С	Я	С			
<b>День 9</b>															
<b>Четверг:</b>	<b>2 неделя</b>														
<u>Завтрак</u>															
Каша геркулесовая на воде	150	200	1,79	2,4	0,87	1,16	13,54	18,05	65,78	87,70	42				
Чай с сахаром	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	5,99	6,99	24,14	28,00	35				
Итого за завтрак	<b>300</b>	<b>400</b>	<b>1,79</b>	<b>2,40</b>	<b>0,87</b>	<b>1,16</b>	<b>19,53</b>	<b>25,04</b>	<b>89,92</b>	<b>115,70</b>					
10ч. Сок фруктовый	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>13,07</b>	<b>13,07</b>	<b>56,0</b>	<b>56,0</b>	<b>89</b>				
<u>Обед</u>															
Суп рыбный	150	200	5,01	5,35	1,52	1,69	16,66	18,94	115,69	126,15	74				
Шницель куриный	60	65	6,18	6,70	7,89	8,55	7,72	8,36	82,00	88,84	70				
Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,80	6,83	1,39	1,63	29,38	32,54	164,50	176,77	76				
Горошек консервированный	30	60	1,00	2,00	0,00	0,00	2,25	4,50	13,30	26,60	23				
Кисель	150	200	0,22	0,45	0,00	0,00	13,65	27,30	55,50	111,00	88				
Итого за обед	<b>500</b>	<b>655</b>	<b>19,21</b>	<b>21,33</b>	<b>10,80</b>	<b>11,87</b>	<b>69,66</b>	<b>91,64</b>	<b>430,99</b>	<b>529,36</b>					
<u>Уплотненный полдник</u>															
Плов вегетарианский	105	120	3,23	3,26	4,89	5,78	29,45	33,69	214,39	221,23	20				
Чай с сахаром	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	5,99	6,99	24,14	28,00	35				
Итого за полдник	<b>255</b>	<b>320</b>	<b>3,23</b>	<b>3,26</b>	<b>4,89</b>	<b>5,78</b>	<b>35,44</b>	<b>40,68</b>	<b>238,53</b>	<b>249,23</b>					
Итого за день	<b>1155</b>	<b>1475</b>	<b>24,43</b>	<b>30,42</b>	<b>16,56</b>	<b>18,81</b>	<b>137,64</b>	<b>170,43</b>	<b>815,44</b>	<b>950,29</b>					

Прием пищи, название блюда	Вес блюда			Пищевые вещества						Энергетич. Ценность	№ рец.
	Я	С	Б	Я	С	Ж	У	Я	С		

**День 10**

**2 неделя**

<b>Пятница:</b>	Я	С	Б	Я	С	Ж	У	Я	С	Э	№
<u>Завтрак</u>											
Каша геркулесовая на воде	150	200	2,4	0,87	1,16	13,54	18,05	65,78	87,70	42	
Кофейный напиток на воде	150	200	0,14	0,00	9,67	10,98	37,89	41,82	16		
<b>Итого за завтрак</b>	<b>300</b>	<b>400</b>	<b>2,54</b>	<b>0,87</b>	<b>1,16</b>	<b>23,21</b>	<b>29,03</b>	<b>103,67</b>	<b>129,52</b>		
10ч. Сок фруктовый	100	100	0,20	0,00	13,07	13,07	56,0	89			
<u>Обед</u>											
Щи из свежей капусты на кур .б-е	150	200	1,14	0,67	2,15	8,76	12,44	55,44	66,00	18	
Жаркое с мясом птицы	160	180	13,23	3,80	3,90	23,62	26,40	177,18	194,34	9	
Компот из сухофруктов	150	200	0,25	0,00	10,41	12,41	45,10	52,58	11		
<b>Итого за обед</b>	<b>460</b>	<b>680</b>	<b>14,57</b>	<b>4,47</b>	<b>6,05</b>	<b>42,79</b>	<b>51,25</b>	<b>277,72</b>	<b>312,92</b>		
<u>Уплотненный полдник</u>											
Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,80	1,39	1,63	29,38	32,54	164,50	176,77	76	
Винегрет	130	150	2,26	1,76	2,64	12,63	14,30	113,14	119,94	48	
Чай с сахаром	150	200	0,00	0,00	0,00	5,99	6,99	24,14	28,00	35	
<b>Итого за полдник</b>	<b>390</b>	<b>480</b>	<b>9,06</b>	<b>3,15</b>	<b>4,27</b>	<b>48,00</b>	<b>53,83</b>	<b>301,78</b>	<b>324,71</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1250</b>	<b>1660</b>	<b>25,75</b>	<b>8,49</b>	<b>11,48</b>	<b>127,07</b>	<b>147,18</b>	<b>739,17</b>	<b>823,15</b>		