

Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад №267»  
(МАДОУ «Детский сад №267»)

06 - организация питания

**Дело №06-03**

**Примерное десятидневное меню**

воспитанников муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад №267»

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 2 до 3 лет

УТВЕРЖДЕНО  
приказом заведующего  
МАДОУ «Детский сад №267»  
от «26» 08 2021 № 106



**Примерное десятидневное меню**  
воспитанников муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад №267»

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 2 года до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая рассыпчатая	170	7,98	6,8	38,4	252,5	<b>186</b>
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/8	3,61	5,4	9,75	106	<b>3</b>
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	<b>263, 264</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>353</b>	<b>11,59</b>	<b>12,2</b>	<b>57,13</b>	<b>388,5</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	150	3,9	3,2	13,3	90	<b>36</b>
	Макароны отварные	110	0,48	2,2	38,5	135,5	<b>317</b>
	Котлета	50	4,9	2,7	17,71	71,3	<b>161</b>
	Соус красный	20	0,27	0,78	1,2	12,4	<b>228</b>
	Салат из белокочанной капусты	30	0,7	3,0	4,5	43,7	<b>20</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	<b>1</b>
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	<b>1</b>
Компот из кураги	150	0,36	0	17,9	67,5	<b>241</b>	
<b>Итого за обед</b>		<b>570</b>	<b>14,5</b>	<b>12,8</b>	<b>899,6</b>	<b>535,7</b>	
<b>Полдник</b>	Печенье	30	6,15	3,45	19,8	141	<b>г/п</b>
	Сок	180	0,5	0	10,1	42,67	<b>370</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>6,65</b>	<b>3,45</b>	<b>29,9</b>	<b>183,7</b>	
<b>Ужин</b>	Омлет с маслом	120	2,51	23,51	1,79	125	<b>110</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	<b>1</b>
	Варенец	180	5,22	4,5	7,56	91,206	<b>251</b>
	Яблоко	85	0,34	0,34	8,33	37,4	<b>368</b>
<b>Итого за Ужин</b>		<b>405</b>	<b>9,3</b>	<b>27,78</b>	<b>26,05</b>	<b>296,49</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1538</b>	<b>42,04</b>	<b>47,2</b>	<b>203,04</b>	<b>1404,39</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 2 года до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная	150	4,7	5,6	18,81	144	<b>88</b>
	Бутерброд с маслом	20/5	1,54	3,46	9,75	78	<b>1</b>
	Какао с молоком	150	1,0	1,1	10,8	75	<b>248</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>325</b>	<b>7,24</b>	<b>10,16</b>	<b>29,4</b>	<b>297,0</b>	
<b>Обед</b>	Свекольник, с мясом и со сметаной	150	2,53	1,9	53,3	151,9	<b>34</b>
	Плов	110	8,63	6,9	18,7	197,5	<b>304</b>
	Овощи отварные порционно(морковь)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	<b>338</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	<b>1</b>
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	<b>1</b>
	Компот из изюма	150	0,36	0	17,9	67,5	<b>241</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>500</b>	<b>15,6</b>	<b>9,74</b>	<b>80,82</b>	<b>536,4</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка «Русская коса»	50	3,61	6,9	23,9	126,9	<b>473</b>
	Молоко кипяченое	150	4,6	4,08	7,6	85,0	<b>255</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>8,21</b>	<b>11,0</b>	<b>31,5</b>	<b>211,9</b>	
<b>Ужин</b>	Котлета рыбная	90	8,8	4,9	31,9	128,3	<b>134</b>
	Икра морковная	140	2,17	11,39	12,93	160,1	<b>75</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	<b>1</b>
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	<b>263, 264</b>
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>12,2</b>	<b>16,72</b>	<b>62,18</b>	<b>361,29</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1425</b>	<b>43,25</b>	<b>47,62</b>	<b>203,9</b>	<b>1406,59</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 2 года до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная «Геркулес»	150	4,77	6,4	16,4	140,3	<b>93</b>
	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/9	3,61	5,4	9,75	106	<b>3</b>
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	<b>253</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>333</b>	<b>9,46</b>	<b>12,9</b>	<b>28,2</b>	<b>323</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	150	2,6	2,34	10,5	63,3	<b>38</b>
	Бигус из отварного мяса птицы	110	10,8	8,3	7,53	148,0	<b>201</b>
	Салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком репчатым	30	0,79	2,5	1,95	47,2	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	<b>1</b>
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	<b>1</b>
	Кисель	150	0,06	0	16,7	67,1	<b>383</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>500</b>	<b>18,12</b>	<b>14,05</b>	<b>45,53</b>	<b>441,0</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка домашняя	50	3,6	6,9	23,94	126,92	<b>274</b>
	Сок	150	0,75	0	15,2	64,0	<b>370</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>4,35</b>	<b>6,9</b>	<b>39,14</b>	<b>190,9</b>	
<b>Ужин</b>	Вареники ленивые с маслом	210	4,0	8,7	74,6	26,4	<b>244</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	<b>1</b>
	Ряженка	170	4,93	4,25	7,14	86,1	<b>251</b>
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>16,16</b>	<b>13,4</b>	<b>90,11</b>	<b>155,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1433</b>	<b>42,09</b>	<b>47,25</b>	<b>203,0</b>	<b>1436,7</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 2 года до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	<b>209</b>
	Икра кабачковая	130	1,56	6,1	10,0	101,4	<b>53</b>
	Бутерброд с маслом	20/5	1,54	3,46	9,75	78	<b>1</b>
	Какао с молоком	150	1,0	1,1	10,8	75	<b>248</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>345</b>	<b>9,2</b>	<b>15,3</b>	<b>30,9</b>	<b>317,4</b>	
<b>Обед</b>	Суп шахтерский, с мясом и со сметаной	150	2,5	3,6	11,83	86,4	<b>101</b>
	Горошница	110	4,3	2,54	50,8	191,8	<b>211</b>
	Котлета	50	4,9	2,71	17,7	71,3	<b>161</b>
	Овощи отварные порционно(свекла)	30	0,40	2,7	2,1	34,0	<b>338</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	<b>1</b>
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	<b>1</b>
	Напиток лимонный	150	0,12	0,0075	18,3	72,0	<b>282</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>16,1</b>	<b>12,5</b>	<b>109,6</b>	<b>570,8</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка школьная	50	3,6	6,9	23,94	126,92	<b>274</b>
	Йогурт	170	4,93	4,25	7,14	86,1	<b>251</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>8,53</b>	<b>11,15</b>	<b>31,08</b>	<b>213,02</b>	
<b>Ужин</b>	Суфле рыбное	145	6,8	19,3	6,0	233,74	<b>268</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	<b>1</b>
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	<b>263, 264</b>
	Яблоко	85	0,34	0,34	8,33	37,4	<b>368</b>
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>8,4</b>	<b>20,1</b>	<b>31,7</b>	<b>344,03</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1515</b>	<b>42,23</b>	<b>47,1</b>	<b>203,28</b>	<b>1445,25</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 2 года до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Пудинг творожный с молоком сгущенным	175	9,56	20,38	32,2	487,5	<b>128</b>
	Бутерброд с маслом	20/5	1,54	3,46	9,75	78	<b>1</b>
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	<b>253</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>12,18</b>	<b>24,92</b>	<b>53,62</b>	<b>342,2</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	150	6,3	1,0	25,9	97,6	<b>33</b>
	Картофельное пюре	110	2,2	3,8	13,2	104,1	<b>206</b>
	Печень по-строгановски	90	3,75	4,75	1,6	103	<b>44</b>
	Огурец соленый порционно	30	0,24	0,03	0,75	4,2	<b>70</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	<b>1</b>
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	<b>1</b>
Компот из чернослива	150	0,36	0	17,9	67,5	<b>241</b>	
<b>Итого за обед</b>		<b>580</b>	<b>17,018</b>	<b>10,5</b>	<b>68,2</b>	<b>491,7</b>	
<b>Полдник</b>	Пряник	50	2,4	1,4	38,9	167,9	<b>г/п</b>
	Молоко кипяченое	150	4,6	4,08	7,6	85,0	<b>255</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>7,0</b>	<b>5,48</b>	<b>46,5</b>	<b>252,9</b>	
<b>Ужин</b>	Свекла тушеная с чесноком	145	4,2	5,4	10,4	203,1	<b>134</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	<b>1</b>
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	<b>263, 264</b>
	Яблоко	85	0,34	0,34	8,33	37,4	<b>368</b>
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>5,8</b>	<b>7,0</b>	<b>36,1</b>	<b>315,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1580</b>	<b>42,0</b>	<b>47,9</b>	<b>204,42</b>	<b>1400,3</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 2 года до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>	Макароны отварные с сыром	175	10,8	11,7	26,5	254,3	<b>206</b>
	Бутерброд с маслом	20/5	1,54	3,46	9,75	78	<b>1</b>
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	<b>263, 264</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>12,34</b>	<b>15,16</b>	<b>45,23</b>	<b>362,3</b>	
<b>Обед</b>	Суп-уха	150	0,38	1,6	48,18	143,6	<b>41</b>
	Картофельное пюре	110	2,2	3,8	13,2	104,1	<b>206</b>
	Биточки мясные	50	7,03	5,73	5,11	99,38	<b>161</b>
	Соус красный	20	0,27	0,78	1,2	12,4	<b>228</b>
	Огурец соленый порционно	30	0,40	2,7	2,1	34,02	<b>70</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	<b>1</b>
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	<b>1</b>
Кисель	150	0,06	0	16,7	67,1	<b>383</b>	
<b>Итого за обед</b>		<b>570</b>	<b>14,3</b>	<b>15,5</b>	<b>95,34</b>	<b>575,9</b>	
<b>Полдник</b>	Вафля	35	1,022	1,1655	27,125	123,9595	<b>г/п</b>
	Сок	180	0,5	0	10,1	42,67	<b>370</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>215</b>	<b>1,52</b>	<b>1,17</b>	<b>37,23</b>	<b>166,63</b>	
<b>Ужин</b>	Омлет с маслом	115	7,21	10,01	1,79	125	<b>110</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	<b>1</b>
	Снежок	180	5,22	4,5	7,56	91,206	<b>251</b>
	Яблоко	85	0,34	0,34	8,33	37,4	<b>368</b>
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>13,9</b>	<b>15,28</b>	<b>26,05</b>	<b>296,49</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1535</b>	<b>42,06</b>	<b>47,11</b>	<b>203,85</b>	<b>1401,3</b>	



**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 2 года до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	170	6,0	6,9	24,1	181,05	<b>96</b>
	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/9	3,61	5,4	9,75	106	<b>3</b>
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	<b>253</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>353</b>	<b>10,69</b>	<b>13,38</b>	<b>45,52</b>	<b>363,72</b>	
<b>Обед</b>	Суп с зеленым горошком, на кур/б со сметаной	150	1,2	4,8	35,0	191,0	<b>36</b>
	Капуста тушеная с мясом	110	5,0	4,1	5,4	140,0	<b>200</b>
	Овощи отварные порционно(свекла)	30	0,40	2,7	2,1	34,0	<b>338</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	<b>1</b>
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	<b>1</b>
	Компот из кураги	150	0,36	0	17,9	67,5	<b>241</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>500</b>	<b>10,67</b>	<b>9,84</b>	<b>67,9</b>	<b>518,0</b>	
<b>Полдник</b>	Гребешок	50	3,8	3,4	21,1	131,0	<b>417</b>
	Молоко кипяченое	150	4,6	4,08	7,6	85,0	<b>255</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>8,4</b>	<b>7,48</b>	<b>28,7</b>	<b>216</b>	
<b>Ужин</b>	Котлета рыбная	90	8,8	4,9	31,9	128,3	<b>134</b>
	Икра морковная	140	2,17	11,39	12,93	160,1	<b>75</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	<b>1</b>
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	<b>263, 264</b>
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>12,2</b>	<b>16,72</b>	<b>62,18</b>	<b>361,29</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1453</b>	<b>41,96</b>	<b>47,42</b>	<b>204,3</b>	<b>1459,01</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 2 года до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная(полтавская) молочная	150	4,8	5,7	19	144,0	<b>91</b>
	Бутерброд с маслом	20/5	1,54	3,46	9,75	78	<b>1</b>
	Какао с молоком	150	1,0	1,1	10,8	75	<b>248</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>325</b>	<b>7,34</b>	<b>10,26</b>	<b>39,55</b>	<b>297</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	150	3,9	3,12	13,3	90	<b>36</b>
	Жаркое по-домашнему	110	4,15	2,91	8,1	125,0	<b>153</b>
	Салат из белокочанной капусты	30	0,7	3,0	4,5	43,7	<b>20</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	<b>1</b>
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	<b>1</b>
	Компот из чернослива	150	0,36	0	17,9	67,5	<b>241</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>500</b>	<b>12,52</b>	<b>6,97</b>	<b>48,9</b>	<b>402,0</b>	
<b>Полдник</b>	Венская сдоба	50	3,61	6,9	23,9	126,9	<b>473</b>
	Сок	150	0,75	0	15,2	64,0	<b>370</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>4,36</b>	<b>6,9</b>	<b>39,1</b>	<b>190,9</b>	
<b>Ужин</b>	Вареники ленивые с маслом	125	10,8	17,3	51,7	365,3	<b>244</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	<b>1</b>
	Варенец	170	4,93	4,25	7,14	86,1	<b>251</b>
	Яблоко	85	0,34	0,34	8,33	37,4	<b>368</b>
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>17,3</b>	<b>22,82</b>	<b>75,5</b>	<b>531,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1425</b>	<b>41,52</b>	<b>46,95</b>	<b>203,05</b>	<b>1421,6</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 2 года до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	<b>209</b>
	Икра кабачковая	130	1,56	6,1	10,0	101,4	<b>53</b>
	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/9	3,61	5,4	9,75	106	<b>3</b>
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	<b>253</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>353</b>	<b>11,35</b>	<b>17,18</b>	<b>31,72</b>	<b>347,07</b>	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	150	2,21	4,25	5,2	71,0	<b>56</b>
	Свекла тушеная с чесноком	110	2,3	6,8	10,6	129,2	<b>134</b>
	Котлета	50	4,9	2,7	17,71	71,3	<b>161</b>
	Салат из кукурузы (зеленого горошка) с луком репчатым	30	0,79	2,52	1,95	33,5	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	<b>1</b>
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	<b>1</b>
	Компот из изюма	150	0,36	0	17,9	67,5	<b>241</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>14,43</b>	<b>17,2</b>	<b>62,21</b>	<b>487,8</b>	
<b>Полдник</b>	Расстегай с повидлом	50	3,6	1,04	37,9	180,2	<b>454</b>
	Молоко кипяченое	150	4,6	4,08	7,6	85,0	<b>255</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>9,09</b>	<b>5,12</b>	<b>45,5</b>	<b>265,2</b>	
<b>Ужин</b>	Рыба тушеная с овощами	145	6,39	6,72	38,9	193,0	<b>144</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	<b>1</b>
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	<b>263, 264</b>
	Яблоко	85	0,34	0,34	8,33	37,4	<b>368</b>
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>8,0</b>	<b>7,52</b>	<b>64,6</b>	<b>303,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1503</b>	<b>42,87</b>	<b>47,89</b>	<b>204,03</b>	<b>1403,37</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 2 года до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>	Пудинг творожный с молоком сгущенным	175	8,5	17,3	32,2	487,58	<b>128</b>
	Бутерброд с маслом	20/5	1,54	3,46	9,75	78	<b>1</b>
	Какао с молоком	150	1,0	1,1	10,8	75	<b>248</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>11,04</b>	<b>21,86</b>	<b>52,75</b>	<b>640,5</b>	
<b>Обед</b>	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	150	2,1	3,6	5,8	70,2	<b>27</b>
	Запеканка из печени с рисом	130	14,03	10,3	48,0	168,5	<b>84</b>
	Соус сметанный	20	0,27	1,0	1,2	14,8	<b>372</b>
	Морковь отварная порционно	30	0,4	0,8	1,6	14,8	<b>338</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	<b>1</b>
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	<b>1</b>
Компот из с/фруктов	150	0,36	0	17,9	67,5	<b>241</b>	
<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>21,03</b>	<b>16,6</b>	<b>83,4</b>	<b>451,1</b>	
<b>Полдник</b>	Пряник	30	1,44	0,84	23,34	100,1	<b>г/п</b>
	Йогурт	170	4,93	4,25	7,14	86,1	<b>251</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>6,37</b>	<b>5,09</b>	<b>30,48</b>	<b>186,2</b>	
<b>Ужин</b>	Рагу из овощей	145	2,4	4,3	11,0	92,4	<b>77</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	<b>1</b>
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	<b>263, 264</b>
	Яблоко	85	0,34	0,34	8,33	37,4	<b>368</b>
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>3,97</b>	<b>5,1</b>	<b>36,7</b>	<b>202,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1490</b>	<b>42,41</b>	<b>48,65</b>	<b>203,3</b>	<b>1480,5</b>	