

**День первый двухнедельного меню для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет  
с 12 ч пребыванием и 5 разовым питанием**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша овсяная «Геркулес»	200	7.0	11.28	24.61	226.83	93
	молочная						
	Яйцо ½ шт	30	2.55	2.3	1.5	31.5	424
	Чай полусладкий	220	-	-	8.0	29.92	264
	Кондитерские изделия	20	1.5	1.96	14.88	83.4	60
<b>Всего за завтрак</b>		<b>250</b>	<b>11.05</b>	<b>15.54</b>	<b>48.99</b>	<b>371.65</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1.0	0.2	20.2	92.0	532
<b>Всего за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>20.2</b>	<b>92.0</b>	
Обед	Салат из свежих помидоров	60	0.64	4.08	2.2	49.3	18
	Свекольник со сметаной	200	5.92	10.17	18.02	184.66	34
	Биточки сборные	80	15.46	15.05	6.03	221.49	178
	Рис припущенный с маслом	150	3.9	5.5	39.1	126.4	178
	Компот яблочный	200	0.18	0.18	58.1	72.61	243
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	123
<b>Всего за обед</b>		<b>730</b>	<b>28.74</b>	<b>35.78</b>	<b>136.81</b>	<b>724.06</b>	
Полдник	Молоко	200	5.59	6.38	10.08	120.12	529
	Хлеб пшеничный	20	15.2	0.16	9.84	47.0	122
<b>Всего за полдник</b>		<b>220</b>	<b>20.79</b>	<b>6.53</b>	<b>19.92</b>	<b>167.12</b>	
Ужин	Рагу овощное со сметаной	200	4.0	7.5	21.94	168.75	131
	Яйцо ½ шт	30	2.55	2.3	1.5	31.5	424
	Чай полусладкий	200	-	-	5.99	22.43	264
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	122
<b>Всего за ужин</b>		<b>490</b>	<b>10.35</b>	<b>10.2</b>	<b>54.03</b>	<b>308.68</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1890</b>	<b>71.93</b>	<b>68.25</b>	<b>279.95</b>	<b>1663.5</b>	

**День первый двухнедельного меню для детей дошкольного возраста от 1.5 до 3 лет  
с 12 ч пребыванием и 5 разовым питанием**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша овсяная «Геркулес»	150	5.87	9.51	20.16	188.76	93
	молочная						
	Яйцо ½ шт	30	2.5	12.3	1.5	31.5	424
	Чай полусладкий	150	-	-	5.0	18.7	264
	Кондитерские изделия	30	2.25	2.92	22.2	125.1	60
<b>Всего за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>10.62</b>	<b>24.73</b>	<b>48.86</b>	<b>364.42</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	170	0.85	0.17	17.17	78.2	532
<b>Всего за второй завтрак</b>		<b>170</b>	<b>0.85</b>	<b>0.17</b>	<b>17.17</b>	<b>78.2</b>	
Обед	Салат из свежих помидоров	40	0.43	3.05	1.48	35.94	18
	Свекольник со сметаной	150	4.32	7.14	11.89	127.22	34
	Биточки сборные	70	13.28	13.16	5.02	221.49	178
	Рис припущенный с маслом	150	3.9	5.5	39.1	126.4	192
	Компот яблочный	150	0.1	0.1	37.48	56.58	243
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	123
<b>Всего за обед</b>		<b>600</b>	<b>24.67</b>	<b>29.43</b>	<b>108.3</b>	<b>637.23</b>	
Полдник	Молоко	150	4.19	4.79	7.56	90.09	529
	Хлеб пшеничный	20	15.2	0.16	9.84	47.0	
<b>Всего за полдник</b>		<b>170</b>	<b>19.39</b>	<b>4.95</b>	<b>17.4</b>	<b>137.09</b>	
Ужин	Рагу овощное со сметаной	150	3.11	5.17	17.32	126.3	131
	Яйцо ½ шт	30	2.55	2.3	1.5	31.5	424
	Чай полусладкий	180	-	-	5.99	22.43	264
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.0	122
<b>Всего за ужин</b>		<b>410</b>	<b>8.7</b>	<b>7.79</b>	<b>44.4</b>	<b>274.2</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1700</b>	<b>64.23</b>	<b>67.07</b>	<b>236.1</b>	<b>1491.14</b>	

**День второй двухнедельного меню для детей дошкольного возраста от 1.5 до 3 лет  
с 12 ч пребыванием и 5 разовым питанием**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	Норрецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная на молоке	150	5.26	6.07	21.29	197.35	96
	Какао с молоком	180	4.5	5.06	17.11	128.41	248
	Бутерброд с маслом и сыром	41	4.97	9.39	11.43	150.56	104
<b>Всего за завтрак</b>		<b>371</b>	<b>14.7</b>	<b>20.52</b>	<b>49.83</b>	<b>438.72</b>	
Второй завтрак	Свежий фрукт	80	0.22	0.22	5.6	25.14	368
<b>Всего за второй завтрак</b>		<b>80</b>	<b>0.22</b>	<b>0.22</b>	<b>5.6</b>	<b>25.14</b>	
Обед	Салат морковный	40	0.47	3.01	5.02	46.69	21
	Суп геркулесовый	180	5.32	8.9	14.13	157.3	23
	Котлета рыбная	60	9.41	2.26	2.64	69.13	134
	Капуста тушеная + пюре картофельное	60/60	1.24	0.92	3.92	24.23	200
	Компот из чернослива	180	0.27	-	22.32	85.53	250
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	123
<b>Всего за обед</b>		<b>610</b>	<b>19.94</b>	<b>16.37</b>	<b>61.97</b>	<b>459.31</b>	
Полдник	Бифидок	180	5.4	0.08	6.84	54.0	530
	Кондитерские изделия	12	0.9	1.17	8.92	50.04	60
<b>Всего за полдник</b>		<b>200</b>	<b>6.3</b>	<b>1.25</b>	<b>15.76</b>	<b>104.04</b>	
Ужин	Вареники ленивые со сгущенным молоком	150/20	19.53	15.29	35.07	354.33	116
	Чай полусладкий	180	-	-	5.99	22.43	264
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	122
<b>Всего за ужин</b>		<b>380</b>	<b>21.81</b>	<b>15.53</b>	<b>55.82</b>	<b>447.26</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1641</b>	<b>62.57</b>	<b>53.89</b>	<b>188.98</b>	<b>1474.47</b>	

**День второй двухнедельного меню для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет  
с 12 ч пребыванием и 5 разовым питанием**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная на молоке	200	7.11	10.53	28.74	237.58	96
	Какао с молоком	200	4.35	4.88	17.23	126.43	248
	Бутерброд с маслом и сыром	57	6.91	14.46	15.89	209.32	104
<b>Всего за завтрак</b>		<b>457</b>	<b>18.37</b>	<b>29.87</b>	<b>61.86</b>	<b>573.33</b>	
Второй завтрак	Свежий фрукт	120	0.34	0.34	8.4	37.71	368
<b>Всего за второй завтрак</b>		<b>120</b>	<b>0.34</b>	<b>0.34</b>	<b>8.4</b>	<b>37.71</b>	
Обед	Салат морковный	60	0.73	4.01	7.7	66.22	21
	Суп геркулесовый	200	6.11	10.56	18.08	190.96	23
	Котлета рыбная	70	11.62	2.4	3.45	82.92	134
	Капуста тушеная + пюре картофельное	80 / 70	1.65	2.45	5.17	49.06	200
			1.5	2.98	10.36	73.87	206
	Компот из чернослива	200	0.36	-	23.9	91.96	250
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	123	
<b>Всего за обед</b>		<b>720</b>	<b>24.61</b>	<b>22.88</b>	<b>44.76</b>	<b>624.59</b>	
Полдник	Бифидок	200	6.0	0.1	7.6	60.0	530
	Кондитерские изделия	20	1.5	1.96	14.88	83.4	60
<b>Всего за полдник</b>		<b>220</b>	<b>7.5</b>	<b>2.06</b>	<b>22.48</b>	<b>143.4</b>	
Ужин	Вареники ленивые со сгущенным молоком	150/20	19.53	15.29	35.07	354.33	116
	Чай полусладкий	200	-	-	8.0	29.92	264
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.0	122
<b>Всего за ужин</b>		<b>410</b>	<b>22.57</b>	<b>15.61</b>	<b>62.75</b>	<b>478.25</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1927</b>	<b>73.39</b>	<b>70.76</b>	<b>200.26</b>	<b>1857.28</b>	

**День третий двухнедельного меню для детей дошкольного возраста от 1.5 до 3 лет  
с 12 ч пребыванием и 5 разовым питанием**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5.27	8.51	11.66	192.76	91
	Кофейный напиток с молоком	180	3.87	4.32	0.75	126.14	254
		Яйцо 1/2	30	2.55	2.3	1.5	31.5
	Булка с маслом	35	2.68	10.64	18.08	178.96	107
<b>Всего за завтрак</b>		<b>395</b>	<b>4.37</b>	<b>25.77</b>	<b>31.99</b>	<b>529.36</b>	
Второй завтрак	Свежий фрукт	80	0.22	0.22	5.6	37.71	368
<b>Всего за второй завтрак</b>		<b>80</b>	<b>0.22</b>	<b>0.22</b>	<b>5.6</b>	<b>37.71</b>	
Обед	Салат из свежих огурцов с луком	40	0.33	3.0	1.52	33.37	3
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	6.1	9.64	14.72	164.2	55
	Котлета мясная в соусе	60	12.3	9.7	2.8	140.11	161
	Каша гречневая рассыпчатая	120	5.8	5.2	28.7	189.1	186
	Компот из кураги	180	0.62	-	18.17	73.03	250
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	123
	<b>Всего за обед</b>		<b>610</b>	<b>27.1</b>	<b>27.9</b>	<b>76.46</b>	<b>652.0</b>
Полдник	Молоко	180	5.02	5.74	9.07	108.1	529
	Кондитерские изделия	12	0.9	1.17	8.92	50.04	60
<b>Всего за полдник</b>		<b>192</b>	<b>5.92</b>	<b>6.91</b>	<b>17.99</b>	<b>158.04</b>	
Ужин	Суфле рыбное	60/120	9.5	2.6	0.96	66.1	110
		Пюре картофельное		2.6	4.8	18.46	126.4
	Чай полусладкий	180	-	-	5.99	22.43	264
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	122
	Яйцо	1/2шт	2.55	2.3	1.5	31.5	424
<b>Всего за ужин</b>		<b>420</b>	<b>16.91</b>	<b>9.94</b>	<b>41.67</b>	<b>316.93</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1697</b>	<b>64.52</b>	<b>70.74</b>	<b>173.71</b>	<b>1681.47</b>	

**День третий двухнедельного меню для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет  
с 12 ч пребыванием и 5 разовым питанием**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6.24	10.03	13.98	231.83	91
	Кофейный напиток с молоком	200	5.71	6.4	22.88	169.16	253
	Яйцо 1/2	30	2.55	2.3	1.5	31.5	424
	Булка с маслом	45	3.45	13.68	23.25	230.10	107
<b>Всего за завтрак</b>		<b>475</b>	<b>15.4</b>	<b>30.11</b>	<b>60.11</b>	<b>631.09</b>	
Второй завтрак	Свежий фрукт	120	0.34	0.34	8.4	37.71	368
<b>Всего за второй завтрак</b>		<b>120</b>	<b>0.34</b>	<b>0.34</b>	<b>8.4</b>	<b>37.71</b>	
Обед	Салат из свежих огурцов с луком	50	0.4	3.3	1.88	37.85	3
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	5.48	10.91	14.62	156.92	55
	Котлета мясная в соусе	60	12.3	11.3	3.4	165.4	161
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6.33	5.65	31.1	204.9	186
	Компот из кураги	180	0.62	-	18.7	73.03	250
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	123
<b>Всего за обед</b>		<b>610</b>	<b>27.11</b>	<b>31.52</b>	<b>79.72</b>	<b>690.3</b>	
Полдник	Молоко	200	5.59	6.38	10.08	120.12	529
	Кондитерские изделия	20	1.5	1.96	14.88	83.4	60
<b>Всего за полдник</b>		<b>220</b>	<b>7.09</b>	<b>8.34</b>	<b>24.96</b>	<b>203.52</b>	
Ужин	Суфле рыбное	70	11.12	3.09	1.12	77.19	110
	Пюре картофельное	130	2.8	5.2	20.0	158.3	206
	Чай полусладкий	200	-	-	8.0	29.92	264
	Хлеб пшеничный	40/30	3.04	0.32	19.68	94.0	122
	Яйцо 1/2		2.55	2.3	1.5	31.5	424
<b>Всего за ужин</b>		<b>470</b>	<b>19.51</b>	<b>10.91</b>	<b>50.3</b>	<b>390.91</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1895</b>	<b>69.45</b>	<b>81.22</b>	<b>143.84</b>	<b>1953.53</b>	

**День четвертый двухнедельного меню для детей дошкольного возраста  
от 1.5 до 3 лет с 12 ч пребыванием и 5 разовым питанием**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша «Дружба»	150	5.32	8.64	23.34	191.72	84
	Какао с молоком	180	4.5	5.06	17.11	128.41	248
	Бутерброд с маслом и сыром	41	4.97	9.39	11.43	150.56	104
<b>Всего за завтрак</b>		<b>371</b>	<b>14.79</b>	<b>23.09</b>	<b>51.88</b>	<b>470.69</b>	
Второй завтрак	Свежий фрукт	80	0.22	0.22	5.6	25.14	368
<b>Всего за второй завтрак</b>		<b>80</b>	<b>0.22</b>	<b>0.22</b>	<b>5.6</b>	<b>25.14</b>	
Обед	Салат из свеклы с соленым огурцом	40	0.56	3.0	3.54	41.81	21
	Суп картофельный с вермишелью	180	1.91	4.68	14.90	109.04	44
	Суфле из печени	60	9.94	7.66	6.34	139.43	52-9
	Пюре картофельное	120	2.58	4.8	18.46	126.4	206
	Компот из изюма	180	0.43	-	21.42	81	241
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	123
<b>Всего за обед</b>		<b>610</b>	<b>32.19</b>	<b>20.5</b>	<b>74.68</b>	<b>549.88</b>	
Полдник	Сок	180	0.9	0.18	18.18	82.8	532
<b>Всего за полдник</b>		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.18</b>	<b>18.18</b>	<b>82.8</b>	
Ужин	Биточки манные со сгущённым молоком	150/25	6.39 1.8	4.69 2.12	37.81 4.72	219.0 82.5	199
	Чай полусладкий	180	-	-	5.99	22.43	264
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.0	122
<b>Всего за ужин</b>		<b>400</b>	<b>11.23</b>	<b>7.13</b>	<b>77.48</b>	<b>363.93</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1635</b>	<b>61.81</b>	<b>51.12</b>	<b>227.82</b>	<b>1546.37</b>	

**День четвертый двухнедельного меню для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет  
с 12 ч пребыванием и 5 разовым питанием**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	Норрецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша «Дружба»	200	6.23	10.2	27.28	224.98	84
	Какао с молоком	200	4.35	4.88	17.23	126.43	248
	Бутерброд с маслом и сыром	57	6.91	14.46	15.89	209.32	104
<b>Всего за завтрак</b>		<b>457</b>	<b>17.49</b>	<b>29.54</b>	<b>60.4</b>	<b>560.73</b>	
Второй завтрак	Свежий фрукт	120	0.34	0.34	8.4	37.71	368
<b>Всего за второй завтрак</b>		<b>120</b>	<b>0.34</b>	<b>0.34</b>	<b>8.4</b>	<b>37.71</b>	
Обед	Салат из свеклы с соленым огурцом	50	0.66	3.33	4.16	49.96	21
	Суп картофельный с вермишелью	200	2.12	5.2	16.55	121.15	44
	Суфле из печени	70	11.59	8.93	7.39	162.66	52-9
	Пюре картофельное	130	7.6	6.8	37.3	245.9	186
	Компот из изюма	200	0.48	-	23.8	90.0	241
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	123
<b>Всего за обед</b>		<b>700</b>	<b>25.09</b>	<b>24.74</b>	<b>102.56</b>	<b>739.27</b>	
Полдник	Сок	200	1.0	0.2	20.2	92.0	532
<b>Всего за полдник</b>		<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>20.2</b>	<b>92.0</b>	
Ужин	Биточки манные со сгущённым молоком	160/25	9.49 1.8	7.18 2.12	48.66 14.0	298.43 82.5	163
	Чай полусладкий	200	-	-	8.0	29.92	264
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.0	122
<b>Всего за ужин</b>		<b>425</b>	<b>14.33</b>	<b>9.62</b>	<b>90.34</b>	<b>504.85</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1902</b>	<b>58.25</b>	<b>64.44</b>	<b>281.9</b>	<b>1934.56</b>	

**День пятый двухнедельного меню для детей дошкольного возраста от 1.5 до 3 лет  
с 12 ч пребыванием и 5 разовым питанием**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша гречневая на молоке	150	5.94	8.85	21.34	188.06	86
	Кофейный напиток с молоком	180	3.87	4.32	0.75	126.14	254
	Булка с маслом Яйцо 1/2	35 20	2.68 2.55	10.64 2.3	18.08 1.5	178.96 31.5	107 424
<b>Всего за завтрак</b>		<b>395</b>	<b>15.04</b>	<b>26.11</b>	<b>41.67</b>	<b>524.66</b>	
Второй завтрак	Свежий фрукт	80	0.22	0.22	5.6	25.14	368
<b>Всего за второй завтрак</b>		<b>80</b>	<b>0.22</b>	<b>0.22</b>	<b>5.6</b>	<b>25.14</b>	
Обед	Салат из свежей капусты / Салат из зеленого горошка	40	0.64 1.16	3.01 3.04	2.5 2.55	39.17 42.2	17 22
	Борщ со сметаной	180	4.38	7.14	11.25	125.5	25
	Азу с чесноком и картофелем	180	12.08	12.81	22.8	252.58	153
	Компот из сухофруктов	180	0.38	-	21.35	82.12	250
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	123
<b>Всего за обед</b>		<b>620</b>	<b>20.12</b>	<b>22.96</b>	<b>71.26</b>	<b>603.7</b>	
Полдник	Бифидок	180	5.4	0.08	6.84	54.0	530
	Кондитерские изделия	12	0.9	1.17	8.92	50.04	60
<b>Всего за полдник</b>		<b>192</b>	<b>6.3</b>	<b>1.25</b>	<b>15.76</b>	<b>104.04</b>	
Ужин	Запеканка творожная с морковью со сгущенным молоком	120/25	10.63	9.24	17.83	191.52	118
	Булочка домашняя	50	3.61	6.88	23.94	129.58	274
	Чай полусладкий	180	-	-	5.99	22.43	264
<b>Всего за ужин</b>		<b>375</b>	<b>16.04</b>	<b>18.24</b>	<b>61.76</b>	<b>426.03</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1682</b>	<b>57.72 58.24</b>	<b>69.26 69.29</b>	<b>195.05 196.1</b>	<b>1648.84 1651.87</b>	

**День пятый двухнедельного меню для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет  
с 12 ч пребыванием и 5 разовым питанием**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша гречневая на молоке	200	7.01	10.44	25.77	224.28	86
	Кофейный напиток с молоком	200	4.31	4.8	20.53	140.16	254
	Булка с маслом Яйцо 1/2	45/30	3.45 2.55	13.68 2.3	23.25 1.5	230.10 31.5	107 424
<b>Всего за завтрак</b>		<b>470</b>	<b>17.31</b>	<b>31.22</b>	<b>71.05</b>	<b>626.04</b>	
Второй завтрак	Свежий фрукт	120	0.34	0.34	8.4	37.71	368
<b>Всего за второй завтрак</b>		<b>120</b>	<b>0.34</b>	<b>0.34</b>	<b>8.4</b>	<b>37.71</b>	
Обед	Салат из свежей капусты / Салат из зеленого горошка	50	0.78 1.45	3.34 3.39	3.0 3.17	44.65 37.2	17 22
	Борщ со сметаной	200	6.06	10.18	17.35	183.4	25
	Азу с чесноком и картофелем	220	14.33	14.31	26.02	287.3	153
	Компот из сухофруктов	200	0.48	-	23.2	89.57	250
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	123
<b>Всего за обед</b>		<b>710</b>	<b>24.29</b>	<b>28.31</b>	<b>82.93</b>	<b>574.52</b>	
Полдник	Бифидок	200	6.0	0.1	7.6	60.0	530
	Кондитерские изделия	20	1.5	1.96	14.88	83.4	60
<b>Всего за полдник</b>		<b>220</b>	<b>7.5</b>	<b>2.06</b>	<b>22.48</b>	<b>143.60</b>	
Ужин	Запеканка творожная с морковью со сгущенным молоком	150/25	13.25 1.8	12.0 2.12	21.6 14.0	240.48 82.5	118
	Булочка домашняя	50	3.61	6.88	23.94	19.58	274
	Чай полусладкий	200	-	-	8.0	29.92	264
<b>Всего за ужин</b>		<b>425</b>	<b>18.66</b>	<b>21.0</b>	<b>67.54</b>	<b>372.48</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1943</b>	<b>68.1 68.7</b>	<b>82.93 82.98</b>	<b>79.45 79.62</b>	<b>1754.35 1746.9</b>	

**День шестой двухнедельного меню для детей дошкольного возраста от 1.5 до 3 лет  
с 12 ч пребыванием и 5 разовым питанием**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша манная молочная	150	5.22	8.46	20.15	176.96	90
	Яйцо 1/2шт	20	2.55	2.3	0.15	31.5	209
	Чай полусладкий	180	-	-	5.99	22.43	264
	Кондитерские изделия	30	2.25	2.92	22.2	125.1	60
<b>Всего за завтрак</b>		<b>362</b>	<b>10.03</b>	<b>13.68</b>	<b>48.49</b>	<b>355.99</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	170	0.85	0.17	17.17	78.2	532
<b>Всего за второй завтрак</b>		<b>170</b>	<b>0.85</b>	<b>0.17</b>	<b>17.17</b>	<b>78.2</b>	
Обед	Салат из свежих помидор и репчатого лука	40	0.43	3.04	1.66	36.43	10
	Суп овощной со сметаной	180	2.16	5.89	12.57	110.92	35
	Суфле куриное	60	13.36	15.15	5.43	196.65	16
	Макаронные изделия с маслом	120	4.32	3.84	27.19	163.92	194
	Компот из св.груш	180	0.14	0.14	14.30	54.0	240
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	123
<b>Всего за обед</b>		<b>610</b>	<b>22.39</b>	<b>38.42</b>	<b>71.17</b>	<b>614.12</b>	
Полдник	Молоко	180	5.02	5.74	9.07	108.1	529
	Хлеб пшеничный	30	22.8	0.24	14.76	70.51	122
<b>Всего за полдник</b>		<b>210</b>	<b>27.82</b>	<b>5.98</b>	<b>23.83</b>	<b>178.61</b>	
Ужин	Пюре картофельное	120	2.58	4.8	18.46	126.48	206
	Салат из свеклы с соленым огурцом	40	0.56	3.0	3.54	41.81	21
	Чай полусладкий	180	-	-	5.99	22.43	264
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	122
<b>Всего за ужин</b>		<b>370</b>	<b>5.42</b>	<b>8.04</b>	<b>42.55</b>	<b>261.23</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1740</b>	<b>66.31</b>	<b>66.31</b>	<b>203.21</b>	<b>1565.15</b>	

**День шестой двухнедельного меню для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет с  
12 ч пребыванием и 5 разовым питанием**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	Норрецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша манная молочная	200	6.3	9.98	24.69	212.44	90
	Яйцо 1шт	60	5.0	4.6	0.3	63.0	209
	Чай полусладкий	200	-	-	8.0	29.92	264
	Кондитерские изделия	20	1.5	1.96	14.88	83.4	60
<b>Всего за завтрак</b>		<b>480</b>	<b>12.8</b>	<b>16.56</b>	<b>47.87</b>	<b>388.76</b>	
Второй завтрак	Свежий фрукт	120	0.34	0.34	8.4	37.71	368
<b>Всего за второй завтрак</b>		<b>120</b>	<b>0.34</b>	<b>0.34</b>	<b>8.4</b>	<b>37.71</b>	
Обед	Салат из св.помидор с репчатым луком	50	0.54	3.39	2.05	41.83	5
	Суп овощной со сметаной	200	2.2	5.84	13.08	112.68	35
	Суфле куриное	90	20.68	24.93	8.88	319.24	183
	Макаронные изделия с маслом	150	5.4	4.8	34.0	204.9	194
	Компот из св.груш	200	0.15	0.15	15.88	60.0	240
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	123
<b>Всего за обед</b>		<b>730</b>	<b>34.38</b>	<b>40.36</b>	<b>126.02</b>	<b>924.48</b>	
Полдник	Молоко	200	5.59	6.38	10.08	120.12	529
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	122
<b>Всего за полдник</b>		<b>230</b>	<b>7.87</b>	<b>6.62</b>	<b>24.84</b>	<b>190.17</b>	
	Винегрет	200	3.49	8.46	16.24	175.0	1
	Чай полусладкий	200	-	-	8.0	29.92	264
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	122
<b>Всего за ужин</b>		<b>450</b>	<b>7.29</b>	<b>8.86</b>	<b>48.84</b>	<b>322.42</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>2020</b>	<b>62.68</b>	<b>72.74</b>	<b>255.97</b>	<b>1863.54</b>	

**День седьмой двухнедельного меню для детей дошкольного возраста от 1.5 до 3 лет  
с 12 ч пребыванием и 5 разовым питанием**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	Норрецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша овсяная «Геркулес»	150	5.87	9.51	20.16	188.76	93
	Какао с молоком	180	4.5	5.06	17.11	128.41	248
	Бутерброд с маслом и сыром	41	4.97	9.39	11.43	150.56	104
<b>Всего за завтрак</b>		<b>371</b>	<b>15.34</b>	<b>32.42</b>	<b>48.7</b>	<b>467.73</b>	
Второй завтрак	Свежий фрукт	80	0.22	0.22	5.6	25.14	368
<b>Всего за второй завтрак</b>		<b>80</b>	<b>0.22</b>	<b>0.22</b>	<b>5.6</b>	<b>25.14</b>	
Обед	Салат из св. овощей с яблоком / Салат из отв. моркови с зел. горошком	40	0.52 0.66	3.05 3.38	13.3 2.02	40.35 38.0	17 11
	Рассольник со сметаной	180	5.14	8.47	14.4	153.54	50
	Рыбные фрикадельки	60	9.67	2.45	2.65	72.27	147
	Пюре картофельное	120	2.58	4.8	18.46	126.4	206
	Компот из шиповника	180	0.45	-	15.49	130.6	256
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	123
<b>Всего за обед</b>		<b>610</b>	<b>20.34</b>	<b>19.13</b>	<b>74.32</b>	<b>575.36</b>	
Полдник	Сок фруктовый	180	0.75	0.15	15.15	69.0	532
	Кондитерские изделия	12	0.9	1.17	8.92	50.04	60
<b>Всего за полдник</b>		<b>92</b>	<b>1.65</b>	<b>2.32</b>	<b>24.07</b>	<b>119.04</b>	
Ужин	Сырники творожные розовые со сгущенным молоком	120/25	6.91	7.85	24.74	306.6	130
	Чай полусладкий	180	-	-	5.99	22.43	264
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.51	122
<b>Всего за ужин</b>		<b>350</b>	<b>9.19</b>	<b>8.09</b>	<b>45.49</b>	<b>399.54</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1503</b>	<b>46.74 46.88</b>	<b>62.18 62.51</b>	<b>198.18 186.9</b>	<b>1586.81 1584.46</b>	

**День седьмой двухнедельного меню для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет  
с 12 ч пребыванием и 5 разовым питанием**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша овсяная «Геркулес»	200	7.0	11.28	24.61	226.83	93
	Какао с молоком	200	4.35	4.88	17.23	126.43	248
	Бутерброд с маслом и сыром	57	6.91	14.46	15.89	209.32	104
<b>Всего за завтрак</b>		<b>457</b>	<b>18.26</b>	<b>30.62</b>	<b>57.73</b>	<b>562.58</b>	
Второй завтрак	Свежий фрукт	120	0.34	0.34	8.4	37.71	368
<b>Всего за второй завтрак</b>		<b>120</b>	<b>0.34</b>	<b>0.34</b>	<b>8.4</b>	<b>37.71</b>	
Обед	Салат из свежих овощей с яблоком / Салат из отв.моркови с зеленым горошком	50	0.68 0.83	3.39 4.22	15.03 2.52	46.33 47.5	17
	Рассольник со сметаной	200	4.79	8.16	15.21	151.57	50
	Рыбные фрикадельки	70	11.39	2.62	3.37	83.49	147
	Пюре картофельное	130	2.8	5.2	20.0	137.0	206
	Компот из шиповника	200	0.51	-	17.22	72.6	256
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	123
	<b>Всего за обед</b>		<b>690</b>	<b>22.81</b>	<b>19.85</b>	<b>84.19</b>	<b>560.59</b>
Полдник	Сок фруктовый	200	1.0	0.2	20.2	92.0	532
	Кондитерские изделия	20	1.5	1.96	14.88	83.4	60
<b>Всего за полдник</b>		<b>220</b>	<b>2.5</b>	<b>2.16</b>	<b>35.08</b>	<b>175.4</b>	
Ужин	Сырники творожные со сгущенным молоком	150/20	11.2	12.69	40.2	498.3	130
	Чай полусладкий	200	-	-	8.0	29.92	264
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.0	122
<b>Всего за ужин</b>		<b>410</b>	<b>14.6</b>	<b>13.01</b>	<b>67.88</b>	<b>622.22</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1897</b>	<b>58.51</b> <b>58.66</b>	<b>69.6</b> <b>70.43</b>	<b>253.28</b> <b>240.77</b>	<b>1958.5</b> <b>1959.67</b>	

**День восьмой двухнедельного меню для детей дошкольного возраста от 1.5 до 3 лет  
с 12 ч пребыванием и 5 разовым питанием**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	Норрецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша пшениная молочная	150	5.97	8,91	23.46	187.35	96
	Кофейный напиток с молоком	180	3.87	4.32	0.75	126.14	254
	Бутерброд с маслом и сыром	41	4.97	9.39	11.43	150.56	104
<b>Всего за завтрак</b>		<b>371</b>	<b>13.94</b>	<b>25.74</b>	<b>42.56</b>	<b>520.46</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	69.0	532
<b>Всего за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0.75</b>	<b>0.15</b>	<b>15.15</b>	<b>69.0</b>	
Обед	Салат морковный / Салат из тушеной моркови с чесноком	40	0.47 0.65	3.01 0.07	5.02 10.3	46.69 40.46	21
	Суп крестьянский	180	5.43	8.66	14.42	156.71	42
	Печень по строгановски	100	14.4	5.78	3.55	121.51	102
	Картофель отварной	120	2.29	3.45	18.40	113.88	318
	Компот яблочный	180	0.11	0.11	44.97	67.89	243
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	123
<b>Всего за обед</b>		<b>610</b>	<b>24.68</b>	<b>41.72</b>	<b>96.38</b>	<b>558.88</b>	
Полдник	Бифидок	180	5.4	0.08	6.84	54.0	530
<b>Всего за полдник</b>		<b>180</b>	<b>5.4</b>	<b>0.08</b>	<b>6.84</b>	<b>54.0</b>	
Ужин	Рагу из овощей с кабачками	150	2.91	10.94	11.76	165.34	211
	Яйцо 1/2	30	2.55	2.3	1.5	31.5	209
	Чай полусладкий	180	-	-	5.99	22.43	264
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	122
<b>Всего за ужин</b>		<b>390</b>	<b>7.74</b>	<b>13.48</b>	<b>34.01</b>	<b>289.77</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1701</b>	<b>53.38</b> <b>53.56</b>	<b>73.42</b> <b>70.48</b>	<b>185.18</b> <b>190.46</b>	<b>1445.7</b> <b>148.77</b>	

**День восьмой двухнедельного меню для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет  
с 12 ч пребыванием и 5 разовым питанием**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	Норце­птуры
			Белки	Жиры	Угле­воды		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша пшениная молочная	200	7.11	10.53	28.74	237.58	96
	Кофейный напиток с молоком	200	4.31	4.8	20.53	140.16	254
	Бутерброд с маслом и сыром	57	6.91	14.46	15.89	209.32	104
<b>Всего за завтрак</b>		<b>457</b>	<b>18.33</b>	<b>29.79</b>	<b>65.16</b>	<b>587.06</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1.0	0.2	20.2	92.0	532
<b>Всего за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>20.2</b>	<b>92.0</b>	
Обед	Салат морковный / Салат из тушеной моркови с чесноком	50	0.60 0.8	3.34 0.05	6.41 8.58	55.18 33.71	21 21
	Суп крестьянский	200	5.08	8.24	15.22	154.8	42
	Печень по строгановски	120	17.28	6.93	4.26	145.81	102
	Картофель отварной	130	2.48	3.74	19.94	123.37	318
	Компот яблочный	200	0.18	0.18	58.1	72.61	243
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	123
<b>Всего за обед</b>		<b>740</b>	<b>28.26</b>	<b>22.91</b>	<b>117.29</b>	<b>621.37</b>	
Полдник	Бифидок	200	6.0	0.1	7.6	60.0	530
<b>Всего за полдник</b>		<b>200</b>	<b>6.0</b>	<b>0.1</b>	<b>7.6</b>	<b>60.0</b>	
Ужин	Рагу из овощей с кабачками	220	4.27	16.05	17.25	242.51	211
	Яйцо 1шт	60	5.1	4.6	0.3	63.0	209
	Чай полусладкий	200	-	-	8.0	29.92	264
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.0	122
<b>Всего за ужин</b>		<b>520</b>	<b>12.41</b>	<b>20.97</b>	<b>45.23</b>	<b>429.43</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>2117</b>	<b>66.0 66.2</b>	<b>73.97 70.68</b>	<b>255.48 257.65</b>	<b>1789.86 1768.39</b>	

**День девятый двухнедельного меню для детей дошкольного возраста от 1.5 до 3 лет  
с 12 ч пребыванием и 5 разовым питанием**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	4.86	8.48	22.23	183.86	98
	Какао с молоком	180	4.5	5.06	17.11	128.41	248
	Булка с маслом Яйцо1/2	35	2.68 2.55	10.64 2.3	18.08 1.5	178.96 31.5	107 424
<b>Всего за завтрак</b>		<b>395</b>	<b>14.59</b>	<b>26.48</b>	<b>59.0</b>	<b>522.71</b>	
Второй завтрак	Свежий фрукт	80	0.22	0.22	5.6	25.14	368
<b>Всего за второй завтрак</b>		<b>80</b>	<b>0.22</b>	<b>0.22</b>	<b>5.6</b>	<b>25.14</b>	
Обед	Салат из огурцов и помидор	40	0.39	3.03	1.55	34.82	7
	Суп рыбный	180	6.89	2.57	13.14	102.69	41
	Голубцы слоеные	180	12.42	13.27	13.68	223.19	90
	Компот из ч/слива	180	0.27	-	22.32	85.53	250
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	123
<b>Всего за обед</b>		<b>610</b>	<b>21.95</b>	<b>19.23</b>	<b>60.71</b>	<b>498.43</b>	
Полдник	Молоко	180	5.02	5.74	9.07	108.1	529
	Кондитерские изделия	12	0.9	1.17	8.92	50.04	60
<b>Всего за полдник</b>		<b>192</b>	<b>5.92</b>	<b>6.91</b>	<b>17.99</b>	<b>158.14</b>	
Ужин	Салат из свеклы	40	0.71	3.0	9.8	66.81	20
	Картофельное пюре	120	2.58	4.8	18.46	126.48	206
	Чай полусладкий	180	-	-	5.99	22.43	264
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	122
<b>Всего за ужин</b>		<b>370</b>	<b>15.57</b>	<b>15.72</b>	<b>89.18</b>	<b>286.22</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1647</b>	<b>58.25</b>	<b>68.56</b>	<b>226.25</b>	<b>1490.41</b>	

**День девятый двухнедельного меню для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет  
с 12 ч пребыванием и 5 разовым питанием**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	Норме порции
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5.78	10.0	27.73	223.18	98
	Какао с молоком	180	4.35	4.88	17.23	126.43	248
	Булка с маслом Яйцо 1шт	45/60	3.45 5.1	13.68 4.6	23.25 0.3	230.10 63.0	107 209
<b>Всего за завтрак</b>		<b>485</b>	<b>33.52</b>	<b>18.28</b>	<b>68.51</b>	<b>932.3</b>	
Второй завтрак	Свежий фрукт	120	0.34	0.34	8.4	37.71	368
<b>Всего за второй завтрак</b>		<b>120</b>	<b>0.34</b>	<b>0.34</b>	<b>8.4</b>	<b>37.71</b>	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0.57	4.03	2.46	48.12	7
	Суп рыбный	200	6.8	2.54	10.98	93.34	41
	Голубцы слоеные	200	13.35	15.47	14.69	250.77	90
	Компот из ч/слива	200	0.36	-	23.9	91.96	250
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	123
<b>Всего за обед</b>		<b>700</b>	<b>23.72</b>	<b>22.52</b>	<b>65.39</b>	<b>553.79</b>	
Полдник	Молоко	200	5.59	6.38	10.08	120.12	529
	Кондитерские изделия	20	1.5	1.96	14.88	83.4	60
<b>Всего за полдник</b>		<b>220</b>	<b>7.09</b>	<b>8.34</b>	<b>24.96</b>	<b>203.52</b>	
Ужин	Салат из свеклы	50	0.88	3.75	12.25	83.51	20
	Картофельное пюре	150	3.5	6.4	22.2	158.3	206
	Чай полусладкий	200	-	-	8.0	29.92	264
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/40	2.64 3.04	0.48 0.32	13.36 19.68	69.6 94.0	123 122
<b>Всего за ужин</b>		<b>480</b>	<b>10.06</b>	<b>10.95</b>	<b>75.49</b>	<b>435.33</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>2005</b>	<b>74.73</b>	<b>121.2</b>	<b>242.75</b>	<b>2162.6</b>	

**День десятый двухнедельного меню для детей дошкольного возраста от 1.5 до 3 лет  
с 12 ч пребыванием и 5 разовым питанием**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша гречневая на молоке	150	5.94	8.85	21.34	188.06	86
	Какао с молоком	180	4.5	5.06	17.11	128.41	248
	Бутерброд с маслом и сыром	41	4.97	9.39	11.43	150.56	104
<b>Всего за завтрак</b>		<b>371</b>	<b>15.41</b>	<b>23.3</b>	<b>49.88</b>	<b>467.03</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	69.0	532
<b>Всего за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0.75</b>	<b>0.15</b>	<b>15.15</b>	<b>69.0</b>	
Обед	Икра свекольная с чесноком	40	0.62	3.01	4.15	44.55	31
	Суп гороховый	180	8.55	7.46	20.89	182.89	36
	Жаркое по домашнему	180	12.26	12.86	24.8	262.08	153
	Компот из сухофруктов	180	0.38	-	21.35	82.12	250
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/20	2.64	0.48	13.36	69.6	123
<b>Всего за обед</b>		<b>640</b>	<b>24.45</b>	<b>23.81</b>	<b>84.55</b>	<b>641.24</b>	
Полдник	Бифидок	180	5.4	0.08	6.84	54.0	530
<b>Всего за полдник</b>		<b>180</b>	<b>5.4</b>	<b>0.08</b>	<b>6.84</b>	<b>54.0</b>	
Ужин	Пудинг творожный с изюмом со сгущенным молоком	100/15	13.78	18.23	29.39	346.64	128
	Булочка молочная	50	4.64	0.99	26.11	132.0	479
	Чай полусладкий	180	-	-	5.99	22.43	264
<b>Всего за ужин</b>		<b>405</b>	<b>18.42</b>	<b>19.22</b>	<b>61.49</b>	<b>471.07</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1746</b>	<b>64.43</b>	<b>66.56</b>	<b>217.9</b>	<b>1702.34</b>	

**День десятый двухнедельного меню для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет  
с 12 ч пребыванием и 5 разовым питанием**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша гречневая на молоке	200	7.0	10.44	25.77	224.28	86
	Какао с молоком	200	4.35	4.88	17.23	126.43	248
	Бутерброд с маслом и сыром	57	6.91	14.46	15.89	209.32	104
<b>Всего за завтрак</b>		<b>457</b>	<b>18.26</b>	<b>29.78</b>	<b>58.89</b>	<b>573.76</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1.0	0.2	20.2	92.0	532
<b>Всего за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>20.2</b>	<b>92.0</b>	
Обед	Икра свекольная с чесноком	60	0.89	4.01	5.93	61.08	31
	Суп гороховый	200	7.69	7.07	20.22	173.48	36
	Жаркое по домашнему	200	1.28	14.87	24.4	281.74	153
	Компот из сухофруктов	200	0.48	-	23.2	89.57	250
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	123
<b>Всего за обед</b>		<b>700</b>	<b>12.98</b>	<b>26.43</b>	<b>87.11</b>	<b>675.47</b>	
Полдник	Бифидок	200	6.0	0.08	7.6	60.0	530
<b>Всего за полдник</b>		<b>200</b>	<b>6.0</b>	<b>0.08</b>	<b>7.6</b>	<b>60.0</b>	
Ужин	Пудинг творожный с изюмом и сгущенным молоком	120/20	16.78	22.19	35.78	422	128
	Булочка молочная	60	5.56	1.18	31.33	158.4	138
	Чай полусладкий	200	-		8.0	29.92	264
<b>Всего за ужин</b>		<b>400</b>	<b>22.34</b>	<b>23.37</b>	<b>75.11</b>	<b>610.32</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1957</b>	<b>60.64</b>	<b>76.48</b>	<b>248.91</b>	<b>1997.82</b>	