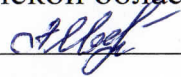


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 2г. Вязьмы Смоленской области

Согласовано:

Председатель Совета родителей
(законных представителей) воспитанников
МБДОУ д/с № 2 г. Вязьмы
Смоленской области



А.С. Иванова

«__» _____

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с № 2
г. Вязьмы Смоленской области



Е.С.Семенова

«__» _____

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детского сада № 2 г. Вязьмы Смоленской области

Разработано на основании «Сборник рецептур и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»,
Москва, 2012 год; руководители разработки сборника: В.А. Тутельян, М.П. Могильный

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ ДС№2

Семенова Е.С



1 неделя 1 день

	номер рецепта	выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Ккалл	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
завтрак											
каша пшенная молочная	185	150	200	4,2	5,5	5,6	6,6	20,5	23,7	148	185
Кофейный напиток с молоком	395	150	200	2,3	3,1	2,7	3,5	8,3	10,7	68	88
Хлеб пшеничный	1	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	47	71
Масло сливочное		5	7	0,0	0,1	3,6	5,1	0,1	0,1	33	46
сыр	7	10	15	2,3	3,5	3,0	4,4	0,0	0,0	36	54
всего:				10	14	15	20	39	49	332	444
2 завтрак											
Сок	399	150	150	0,6	0,6	0,0	0,0	17,6	17,6	75	75
Всего за 2 завтрак				1	1	0	0	18	18	75	75
обед											
Суп карт с клецками	85	200	250	1,7	2,1	2,7	3,4	9,7	12,1	70	87
на к/б				1,0	1,2	0,0	0,0	1,1	1,3	8	10
Капуста тушенная	132	120	150	9,4	11,7	3,9	4,9	9,3	11,6	114	142
биточек мясной	286	50	60	6,1	7,3	6,8	8,2	5,3	6,3	107	128
Компот из с/фруктов	376	150	200	0,3	0,4	0,0	0,0	20,0	27,8	98	113
хлеб ржаной		40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	69	87
всего за обед:				21	26	14	17	59	76	466	567
полдник											
кефир	401	150	160	4,2	4,5	4,8	5,1	6,2	6,6	75	80
кондитерское изделие		15	15	1,1	1,1	3,6	3,6	10,2	10,2	103	103
всего за полдник:				5	6	8	9	16	17	178	183
ужин											
Рыба тушенная с овощами	247	60	80	5,7	7,7	2,9	3,9	1,5	2,2	55	74
Перловка	165	90	125	2,7	3,7	2,4	3,4	19,0	26,4	109	151
Чай с сахаром	392	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	7,7	27	31
хлеб пшеничный		20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	47	71
всего за ужин				10	14	6	8	37	51	238	327
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				47	60	43	53	168	210	1288	1596

Утверждаю
Заведующий
МБДОУ ДСМ №2
Семенова Е.С



1 неделя 2 день

	номер рецепта	выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
завтрак											
Омлет натуральный	215	130	130	11,5	11,5	20,6	20,6	2,3	2,3	240	240
Какао с молоком	397	150	200	2,3	3,1	2,9	3,8	8,3	9,5	66	86
Хлеб пшеничный	1	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	47	71
Масло сливочное		5	7	0,0	0,1	3,6	5,1	0,1	0,1	33	46
всего:				15	17	27	30	20	26	386	443
2 завтрак											
Сок	399	150	150	0,6	0,6	0,0	0,0	17,6	17,6	75	75
Всего за 2 завтрак				0,6	0,6	0	0	17,55	17,55	75	75
обед											
Салат из моркови и кукурузы	40	40	60	0,3	0,5	2,1	3,1	3,2	4,7	33	49
Щи с кваш капусты	67	200	250	1,3	1,6	3,9	4,9	5,4	6,7	62	77
на м/б со сметаной		8	10	2,3	2,9	0,8	1,0	18,6	23,3	28	34
Греча	165	75	110	4,3	6,3	2,5	3,6	22,8	28,5	137	172
Бефстроганов из отвар мяса	278	50	60	6,5	7,8	5,1	6,2	1,4	1,7	78	94
Компот из с/фруктов	376	150	200	0,3	0,4	0,0	0,0	20,0	27,8	98	113
хлеб ржаной		40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	69	87
всего за обед:				18	23	15	19	85	109	505	626
полдник											
Молоко	400	150	200	4,6	5,5	4,0	4,9	7,6	9,1	85	102
хлеб пшеничный		20	20	1,6	1,6	0,2	0,2	9,7	9,7	47	47
всего за полдник:				6	7	4	5	17	19	132	149
ужин											
сырники	237	90	100	16,8	18,7	11,4	12,7	10,3	11,4	211	234
фруктовый соус		40	50	0,1	0,1	0,0	0,0	16,7	22,3	67	89
Чай с молоком	394	150	200	1,4	1,4	1,8	1,8	6,1	7,1	47	51
Хлеб пшеничный		20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	47	71
всего за ужин				20	23	13	15	43	55	371	445
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				60	70	60	69	183	227	1468	1738

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ ДС№2

Семенова Е.С



1 неделя 3 день

	номер рецепта	выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Ккалл	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
завтрак											
Каша из смеси круп молочная	185	150	200	3,9	5,0	5,4	6,5	21,1	24,5	148	185
Кофейный напиток с молоком	395	150	200	2,3	3,1	2,7	3,5	8,3	10,7	68	88
Хлеб пшеничный	1	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	47	71
Масло сливочное		5	7	0,0	0,1	3,6	5,1	0,1	0,1	33	46
сыр твердый	7	10	15	2,3	3,5	3,0	4,4	0,0	0,0	36	54
всего:				10	14	15	20	39	50	331	444
2 завтрак											
яблоко		90	110	0,4	0,4	0,0	0,0	8,8	10,8	40	49
Всего за 2 завтрак				0	0	0	0	9	11	40	49
обед											
салат из зел горошка	10	40	60	1,2	1,8	2,1	3,1	2,5	3,8	33	50
Борщ	58	200	250	4,6	5,6	5,3	7,0	17,0	20,9	137	173
на м/б со сметаной		8	10	2,3	2,9	0,8	1,0	18,6	23,3	28	34
Макароны отварные	205	80	115	3,1	4,4	0,4	0,6	16,6	23,9	83	119
Птица тушенная с овощами	301	40	60	10,4	12,1	3,8	4,5	1,2	1,6	84	98
Компот из с/фр и яблок		150	200	0,2	0,3	0,1	0,1	19,0	25,9	86	106
хлеб ржаной		40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	69	87
всего за обед:				24	30	13	17	88	116	519	667
полдник											
кисель из повидла	383	150	200	0,1	0,1	0,0	0,0	16,7	22,3	67	89
гренка		20	20	0,1	0,1	0,0	0,0	15,9	15,9	65	65
всего за полдник:				0	0	0	0	33	38	132	154
ужин											
Рыба запеченная в омлете	247	60	80	9,0	12,1	2,7	3,9	5,8	8,2	83	116
картофельное пюре	321	120	150	2,4	3,0	3,8	4,8	16,3	20,4	110	137
Чай с сахаром	392	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	7,7	27	31
Хлеб пшеничный		20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	47	71
всего за ужин				13	17	7	9	39	30	267	355
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				48	62	35	46	207	245	1289	1670

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ ДС№2

Семенова Е.С



1 неделя 4 день

	номер рецепта	выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
завтрак											
каша геркулесовая молочная	185	150	200	3,8	4,8	6,2	7,3	16,6	18,0	135	163
Какао с молоком	397	150	200	2,3	3,1	2,9	3,8	8,3	9,5	66	86
Хлеб пшеничный	1	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	47	71
Масло сливочное		5	7	0,0	0,1	3,6	5,1	0,1	0,1	33	46
всего:				8	10	13	17	35	42	281	366
2 завтрак											
бананы		70	90	1,1	1,4	0,4	0,5	14,7	18,9	66	85
Всего за 2 завтрак				1	1	0	0	15	19	66	85
обед											
икра свекольная	54	40	60	0,6	0,9	2,4	3,7	3,3	5,0	38	56
Рассольник ленинградский	75	200	250	1,7	2,1	4,1	5,1	13,3	16,6	97	121
на к/б со сметаной		8	10	1,2	1,5	0,8	1,0	1,3	1,6	17	22
Рис	315	88	130	2,0	2,9	3,2	4,8	14,9	22,1	118	174
Гуляш из печени	274	50	60	8,0	11,0	6,0	8,0	4,0	6,0	117	146
Компот из с/фр и яблок		150	200	0,2	0,3	0,1	0,1	19,0	25,9	86	106
хлеб ржаной		40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	69	87
всего за обед:				16	22	17	23	69	94	540	710
полдник											
Ряженка	401	150	170	4,4	4,9	3,8	4,3	6,3	7,1	76	86,1
булочка домашняя	469	25	50	1,8	3,6	3,1	6,2	13,5	27,0	89	179
всего за полдник:				6	9	7	10	20	34	165	265
ужин											
яйцо 1/2	213	20	20	2,9	2,9	5,9	5,9	0,1	0,1	66	66
Овощное рагу	137	120	150	1,9	2,3	8,8	10,3	12,1	14,1	135	185
Чай с сахаром	392	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	7,7	27	31
Хлеб пшеничный		20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	47	71
всего за ужин				6	8	15	16	29	22	275	354
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				38	50	52	67	167	211	1328	1780

Утверждаю
Заведующий
МБДОУ ДС№2
Семенова Е.С



1 неделя 5 день

	номер рецепта	выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Ккалл	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
завтрак											
Суп молочный с макрон изд	93	150	200	4,3	5,3	5,3	6,3	22,4	24,2	149	176
Кофейный напиток с молоком	395	150	200	2,3	3,1	2,7	3,5	8,3	10,7	68	88
Хлеб пшеничный	1	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	47	71
Масло сливочное		5	7	0,0	0,1	3,6	5,1	0,1	0,1	33	46
всего:				8	11	12	15	40	49	296	382
2 завтрак											
яблоко		90	110	0,4	0,4	0,0	0,0	8,8	10,8	40	49
Всего за 2 завтрак				0	0	0	0	9	11	40	49
обед											
огурец соленый		20	25	0,5	0,8	1,8	2,8	3,1	5,0	33	50
Суп картофель с бобовыми	81	200	250	1,8	2,3	2,4	3,0	11,3	14,1	74	92
на к/б (гороховый)				1,0	1,2	0,0	0,0	1,1	1,3	8	10
картофельное пюре	321	120	150	2,4	3	3,84	4,8	16,3	20,4	110	137
Котлета мясная	286	50	60	6,1	7,3	6,8	8,2	5,3	6,3	107	128
Компот из с/фр и яблок		150	200	0,2	0,3	0,1	0,1	19,0	25,9	86	106
хлеб ржаной		40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	69	87
Хлеб пшеничный		12	20	0,9	1,6	0,1	0,2	5,8	9,7	28	47
всего за обед:				16	20	15	20	75	79	514	657
полдник											
Молоко	400	150	200	4,6	5,5	4,0	4,9	7,6	9,1	85	102
кондитерское изделие		15	15	1,1	1,1	3,6	3,6	10,2	10,2	103	103
всего за полдник:				6	7	8	8	18	19	188	205
ужин											
Запеканка творожная	237	90	100	16,8	18,7	11,4	12,7	10,3	11,4	211	234
молочный соус	350	40	50	1,0	1,6	1,1	2,1	58,0	96,0	85	102
Чай с молоком	394	150	200	1,4	1,4	1,8	1,8	6,1	7,1	47	51
Хлеб пшеничный		20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	47	71
всего за ужин				21	24	14	17	84	129	389	458
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				51	62	49	60	226	287	1427	1750

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ ДС№2

Семенова Е.С



2 неделя 6 день

	номер рецепта	выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Ккалл	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
завтрак											
Каша рисовая молочная	185	150	200	3,5	4,6	5,3	6,3	21,6	25,4	148	185
Кофейный напиток с молоком	395	150	200	2,3	3,1	2,7	3,5	8,3	10,7	68	88
Хлеб пшеничный	1	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	47	71
Масло сливочное		5	7	0,0	0,1	3,6	5,1	0,1	0,1	33	46
всего:				7	10	12	15	40	51	295	390
2 завтрак											
Сок	399	150	150	0,6	0,6	0,0	0,0	17,6	17,6	75	75
Всего за 2 завтрак				1	1	0	0	18	18	75	75
обед											
салат из свеклы	54	40	60	0,6	0,9	2,4	3,7	3,3	5,0	38	56
Суп карт с мак. изд	82	200	250	2,2	2,7	2,3	2,8	13,7	17,1	84	105
с мясными фрикадельками	121	15	20	1,9	2,5	6,0	8,0	0,1	0,2	62	82
Греча	165	75	110	4,3	6,3	2,5	3,6	22,8	28,5	137	172
соус томатный	348	40	50	0,5	0,7	1,7	2,5	3,2	4,8	30	45
тефтеля мясная	286	50	60	6,1	7,3	6,8	8,2	5,3	6,3	107	128
Компот из с/фруктов	376	150	200	0,3	0,4	0,0	0,0	20,0	27,8	98	113
хлеб ржаной		40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	69	87
всего за обед:				18	24	22	29	82	106	625	787
полдник											
кефир	401	150	160	4,2	4,5	4,8	5,1	6,2	6,6	75	80
кондитерское изделие		15	15	1,1	1,1	3,6	3,6	10,2	10,2	103	103
всего за полдник:				5	6	8	9	16	17	178	183
ужин											
котлета рыбная	255	60	80	9,0	12,1	2,7	3,9	5,8	8,2	83	116
Салат из картоф с огурцами	22	120	150	1,6	2,1	6,3	7,8	10,3	12,9	104	130
Чай с сахаром	392	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	7,7	27	31
хлеб пшеничный		20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	47	71
всего за ужин				12	17	9	12	32	43	261	348
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				44	57	52	65	188	235	1433	1784

Утверждаю
Заведующий
МБДОУ ДС №2
Семенова Е.С



2 неделя 7 день

	номер рецепта	выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
завтрак											
Омлет натуральный	215	130	130	11,5	11,5	20,6	20,6	2,3	2,3	240	240
Какао с молоком	397	150	200	2,3	3,1	2,9	3,8	8,3	9,5	66	86
Хлеб пшеничный	1	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	47	71
Масло сливочное		5	7	0,0	0,1	3,6	5,1	0,1	0,1	33	46
всего:				15	17	27	30	20	26	386	443
2 завтрак											
Сок	399	150	150	0,6	0,6	0,0	0,0	17,6	17,6	75	75
Всего за 2 завтрак				0,6	0,6	0	0	17,55	17,55	75	75
обед											
Салат из кваш капусты	20	40	60	0,6	0,8	2,0	3,0	3,6	5,4	35	52
Свекольник	57	200	250	3,2	3,9	4,5	6,0	11,4	15,2	102	134
на к/б со сметаной		8	10	1,2	1,5	0,8	1,0	1,3	1,6	17	22
Жаркое по домашнему	276	180	200	10,8	12,9	9,4	12,3	29,4	32,7	251	300
с мясом											
Компот из с/фруктов	376	150	200	0,3	0,4	0,0	0,0	20,0	27,8	98	113
хлеб ржаной		40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	69	87
всего за обед:				19	23	17	23	79	99	572	708
полдник											
Молоко	400	150	200	4,6	5,5	4,0	4,9	7,6	9,1	85	102
хлеб пшеничный		20	20	1,6	1,6	0,2	0,2	9,7	9,7	47	47
всего за полдник:				6	7	4	5	17	19	132	149
ужин											
Сырники	237	90	100	16,8	18,7	11,4	12,7	10,3	11,4	211	234
фруктовый соус		40	50	0,1	0,1	0,0	0,0	16,7	22,3	67	89
Чай с молоком	394	150	200	1,4	1,4	1,8	1,8	6,1	7,1	47	51
Хлеб пшеничный		20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	47	71
всего за ужин				20	23	13	15	43	55	371	445
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				61	70	62	73	177	217	1535	1819

Заведующий

МБДОУ ДС №2

Семенова Е.С



2 неделя 8 день

	номер рецепта	выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Ккалл	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
завтрак											
Каша гречневая молочная	185	150	200	5,1	5,6	6,5	6,6	21,3	23,5	164	185
Кофейный напиток с молоком	395	150	200	2,3	3,1	2,7	3,5	8,3	10,7	68	88
Хлеб пшеничный	1	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	47	71
Масло сливочное		5	7	0,0	0,1	3,6	5,1	0,1	0,1	33	46
сыр твердый	7	10	15	2,3	3,5	3,0	4,4	0,0	0,0	36	54
всего:				11	15	16	20	39	49	347	444
2 завтрак											
яблоко		90	110	0,4	0,4	0,0	0,0	8,8	10,8	40	49
Всего за 2 завтрак				0	0	0	0	9	11	40	49
обед											
Суп карт с крупой (пшено)	80	200	250	1,7	2,2	2,3	2,8	11,4	14,3	73	92
на к/б со сметаной		8	10	1,2	1,5	0,8	1,0	1,3	1,6	17	22
голубцы ленивые	298	180	200	11,0	13,3	4,9	6,1	14,9	17,0	152	182
с курой											
Компот из с/фр и яблок		150	200	0,2	0,3	0,1	0,1	19,0	25,9	86	106
хлеб ржаной		40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	69	87
Хлеб пшеничный		20	20	1,6	1,6	0,2	0,2	9,7	9,7	47	47
всего за обед:				18	22	9	11	70	85	444	533
полдник											
кисель из повидла	383	150	200	0,1	0,1	0,0	0,0	16,7	22,3	67	89
кондитерское изделие		15	15	1,1	1,1	3,6	3,6	10,2	10,2	103	103
всего за полдник:				1	1	4	4	27	32	170	192
ужин											
Винегрет овощной	45	135	175	0,2	2,4	8,3	10,8	10,4	13,8	124	160
Сельдь с/с с луком(сад)	8		45		3,6		5,1		0,5		64
яйцо 1/2(ясли)	213	20		2,9		5,9		0,1		66	
Чай с сахаром	392	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	7,7	27	31
Хлеб пшеничный		20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	47	71
всего за ужин				5	8	14	16	27	36	264	326
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				36	47	43	51	171	213	1266	1545

Утверждаю
Заведующий

МБДОУ ДС №2

Семенова Е.С



2 неделя 9 день

	номер рецепта	выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
завтрак											
Каша манная молочная	185	150	200	3,7	4,6	5,2	6,3	17,9	19,6	132	160
Какао с молоком	397	150	200	2,3	3,1	2,9	3,8	8,3	9,5	66	86
Хлеб пшеничный	1	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	47	71
Масло сливочное		5	7	0,0	0,1	3,6	5,1	0,1	0,1	33	46
всего:				8	10	12	15	36	44	278	363
2 завтрак											
фрукты		90	110	0,4	0,4	0,0	0,0	8,8	10,8	40	49
Всего за 2 завтрак				0	0	0	0	9	11	40	49
обед											
Огурец соленый		40	60	0,3	0,4	1,9	2,8	2,0	2,3	24	35
Суп рыбный	84	200	250	4,2	4,9	3,9	5,3	20,0	25,1	135	173
со сметаной		8	10	0,2	0,3	1,6	2,0	0,3	0,3	16	20
картофельное пюре	321	120	150	2,4	3,0	3,8	4,8	16,3	20,4	110	137
Котлета мясная	286	50	60	6,1	7,3	6,8	8,2	5,3	6,3	107	128
Компот из с/фр и яблок		150	200	0,2	0,3	0,1	0,1	19,0	25,9	86	106
хлеб ржаной		40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	69	87
всего за обед:				16	19	19	24	76	77	547	686
полдник											
Молоко	400	150	200	4,6	5,5	4,0	4,9	7,6	9,1	85	102
булочка домашняя	469	25	50	1,8	3,6	3,1	6,2	13,5	27,0	89	179
всего за полдник:				6,4	9,1	7,1	11,1	21,1	36,1	174	281
ужин											
яйцо 1/2	213	20	20	2,9	2,9	5,9	5,9	0,1	0,1	66	66
Капуста тушенная	132	120	150	9,4	11,7	3,9	4,9	9,3	11,6	114	142
Чай с сахаром	392	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	7,7	27	31
Хлеб пшеничный		20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	47	71
всего за ужин				14	17	10	11	26	34	254	311
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				44	56	48	61	168	201	1293	1690

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ ДСМ №2

Семенова Е.С.



2 неделя 10 день

	номер рецепта	выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
завтрак											
Макароны отварные	205	80	115	3,1	4,4	0,4	0,6	16,6	23,9	83	119
с сыром	7	10	15	2,3	3,5	3,0	4,4	0,0	0,0	36	54
Кофейный напиток с молоком	395	150	200	2,3	3,1	2,7	3,5	8,3	10,7	68	88
Хлеб пшеничный	1	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	47	71
Масло сливочное		5	7	0,0	0,1	3,6	5,1	0,1	0,1	33	46
всего:				9	13	10	14	35	49	266	379
2 завтрак											
яблоко		90	110	0,4	0,4	0,0	0,0	8,8	10,8	40	49
Всего за 2 завтрак				0	0	0	0	9	11	40	49
обед											
Салат из морк и кукурузы	54	40	60	0,6	0,9	2,4	3,7	3,3	5,0	38	56
Суп картофель с бобовыми	81	200	250	1,8	2,3	2,4	3,0	11,3	14,1	74	92
на к/б (фасолевый)				1,0	1,2	0,0	0,0	1,1	1,3	8	10
Рис	315	88	130	2,0	2,9	3,2	4,8	14,9	22,1	118	174
Гуляш из печени	274	50	60	7,2	8,6	2,9	3,5	1,8	2,1	61	73
Компот из с/фр и яблок		150	200	0,2	0,3	0,1	0,1	19,0	25,9	86	106
хлеб ржаной		40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	69	87
всего за обед:				15	19	11	16	65	87	453	598
полдник											
Ряженка	401	150	170	4,4	4,9	3,8	4,3	6,3	7,1	76	86,1
гренка		20	20	0,1	0,1	0,0	0,0	15,9	15,9	65	65
всего за полдник:				4	5	4	4	22	23	141	151,1
ужин											
Запеканка творожная	237	90	100	16,8	18,7	11,4	12,7	10,3	11,4	211	234
молочный соус	350	40	50	1,0	1,6	1,1	2,1	58,0	96	85	102
Чай с молоком	394	150	200	1,4	1,4	1,8	1,8	6,1	7,1	47	51
Хлеб пшеничный		20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	47	71
всего за ужин				21	24	14	17	84	33	389	458
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				50	62	40	51	214	203,1	1289	1634