

УТВЕЖДАЮ:

Заведующая МДОУ детский сад «Радуга»
Н.Н.Терентьева
Приложение к №1 к Приказу № 39/1-ОД
от 29.08.2025 г.



Примерное 2-х недельное меню МДОУ детский сад «Радуга»

**Примерное 2-х недельное меню групп раннего возраста МДОУ детский сад «Радуга»
(от 1 до 3 лет)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ технологич еской карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Макароны отварные с маслом	100	3,8	4,6	26,0	153,95	38
	Чай сладкий	150	-	-	9,6	39,0	21
	Печенье	30	1,9	2,5	19,0	101,5	-
итого за завтрак:		280	5,7	7,1	54,6	294,45	
Второй завтрак	Сок (фрукты)	100	0,4	-	11,7	50,0	
Обед	Салат овощной	40	0,9	3,9	2,9	65,1	43
	Суп гороховый	150	7,2	1,6	13,5	94,9	8
	Плов рисовый с курой	170	10,94	9,04	25,94	232,24	40
	Компот из сухофруктов	150	0,3	-	16,1	64,7	25
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	13,0	60,0	-
итого за обед:		540	21,44	14,84	83,14	516,94	
Полдник	Сырники творожные с молочным соусом	90/20	24,4	27,7	19,1	395,4	32
	Молоко	150	10,5	12	7,6	87	27
итого за полдник:		260	34,9	39,7	26,7	482,4	
Итого за день:		1180	62,04	61,64	164,44	1343,79	
Неделя 1 День 2							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ технологич еской карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная	150	6,2	7,7	25,2	194,0	18
	Кофейный напиток с молоком	160	2,4	4,7	14,4	75,4	24
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/10	4,6	8,0	15,5	149,5	46
итого за завтрак:		355	13,2	20,4	105,8	418,9	
Второй завтрак	Сок (фрукты)	100	0,4	-	11,7	50	
Обед	Салат овощной	40	1,4	5,1	4,9	65,1	43
	Борщ со сметаной	150/5	6,1	2,4	49,2	106,2	2
	Суфле рыбное	60	13,4	5,2	3,8	114,2	41
	Картофельное пюре	110	4,4	5,5	39,3	219,2	36
	Компот из сухофруктов	150	0,3	-	16,1	64,7	25
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	13,0	60,0	-
итого за обед:		545	27,7	18,5	138	629,4	
полдник	Омлет	70	6,63	6,99	6,38	116,85	31
	Чай сладкий	150	-	-	9,6	39,0	21
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75	-
итого за полдник:		250	6,63	6,99	15,98	230,85	
Итого за день:		1250	47,53	45,89	259,78	1329,15	

Неделя 1 День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая	150	5,7	7,5	29,1	206,4	17
	Какао с молоком	160	4,8	3,2	14,1	73,8	23
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,2	5,0	15,5	112,4	49
итого за завтрак:		345	12,7	15,7	58,7	392,6	
Второй завтрак	Сок (фрукты)	100	0,4	-	11,7	50	
Обед	Салат овощной	40	1,3	0,6	3,6	65,1	43
	Суп овощной	150	6,31	1,76	14,29	97,12	4
	Колета мясная	60	9	3,5	4,7	96	42
	Греча	110	4,75	3,49	28,65	168,69	29
	Компот из сухофруктов	150	0,3	-	16,1	64,7	25
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	13	60	
итого за обед:		540	19,92	9,65	92,04	551,61	
Полдник	Салат рыбный	110	12	6	14,6	183,6	52
	Чай сладкий	150	-	-	9,6	39,0	21
	Вафли	20	1,5	2,0	15,2	81,2	
итого за полдник:		280	13,5	8	39,4	303,8	
Итого за день:		1265	49,96	33,35	190,34	1298,01	

Неделя 1 День 4

Завтрак	Каша манная	150	5,6	7,4	22,6	157	19
	Яйцо	50	3,2	2,9	0,1	39,2	30
	Кофейный напиток с молоком	160	2,4	4,7	14,4	75,4	24
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	4,6	8,0	15,5	112,4	49
итого за завтрак:		395	15,8	23	54,9	384	
Второй завтрак	Сок (фрукты)	100	0,4	-	11,7	50	
Обед	Салат овощной	40	0,4	5	2,3	65,1	43
	Суп молочный	150	5,3	7,4	16,4	153,9	1
	Гуляш мясной	50	8,4	2,9	4,43	79,2	44
	Макароны с маслом	100	3,76	4,59	26,02	153,95	38
	Компот из свежих яблок	150	0,04	-	12,1	45,8	54
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	13,0	60,0	
итого за обед:		520	20	20,18	85,92	557,95	
полдник	Вареники творожные с молочным соусом	90/20	18,54	29	26,73	254,4	34
	Чай сладкий	150	-	-	9,6	39,0	21
итого за полдник:		260	18,54	29	36,33	293,4	
Итого за день:		1275	58,04	72,48	177,18	1285,35	

Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша «Дружба»	150	5,6	7,5	37,5	234	15
	Чай сладкий	150	-	-	9,6	39,0	21
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,2	5,0	15,5	112,4	49
итого за завтрак:		335	7,8	12,5	62,6	385,4	
Второй завтрак	Сок (фрукты)	100	0,4	-	11,7	50	
Обед	Салат овощной	40	0,4	5,0	2,3	65,1	43
	Суп крестьянский	150	6,1	1,5	14,3	93,6	6
	Жаркое по-домашнему с мясом	160	12,2	4,6	37,8	253,2	35
	Компот из кураги	150	0,6	-	16,1	64,7	28
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	13	60	
итого за обед:		530	21	11,4	83,5	536,6	
Полдник	Выпечка	80	7,1	2,9	34,1	227,6	45
	Напиток кисло-молочный «Снежок»	150	3,9	3,75	16,5	115,5	-
	Фрукты	90	0,2	-	10,1	38	-
итого за полдник:		320	11,2	6,65	60,7	381,1	
Итого за день:		1285	40	30,55	206,8	1353,1	
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша геркулесовая	150	5,3	7,9	18,2	163,2	14
	Чай сладкий	150	-		9,6	39,0	21
	Печенье	20	1,5	2,0	15,2	81,2	
итого за завтрак:		320	6,8	9,9	43	283,4	
Второй завтрак	Сок (фрукты)	100	0,4	-	11,7	50	
Обед	Салат овощной	40	0,4	5,0	3,1	65,1	43
	Щи из свежей капусты со сметаной	150/5	5,9	1,4	11,4	70,1	3
	Суфле мясное	60	11,59	5,45	4,93	111,45	46
	Рис отварной	110	4,8	3,5	28,7	168,7	37
	Компот из изюма	150	0,3	-	16,1	64,7	26
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	13,0	60	
итого за обед:		545	25,09	15,65	88,93	540,05	
Полдник	Вермишель молочная	150	6,18	7,54	26,88	194,74	12
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75	-
	Чай сладкий	150	-		9,6	39,0	21
итого за полдник:		330	8,38	8,41	51,9	308,74	
Итого за день:		1295	40,27	33,9	169,13	1182,19	

Неделя 2 День 7							
Завтрак	Каша пшеничная	150	6,2	7,7	25,2	194	13
	Чай сладкий	150	-	-	9,6	39,0	21
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/10	4,6	8,0	15,5	149,5	46
итого за завтрак:		345	10,8	15,7	50,3	382,5	
Второй завтрак	Сок (фрукты)	100	0,4	-	11,7	50	-
Обед	Салат из свеклы	35	0,3	5,0	2,3	65,1	43
	Рассольник со сметаной	150/5	5,8	2,9	13,1	101	7
	Картофельная запеканка с мясом	170	18,2	3,5	38,2	243,5	47
	Компот из сухофруктов	150	0,3	-	16,2	64,7	25
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	13	60	
итого за обед:		540	26,3	11,7	82,8	534,3	
Полдник	Сдоба по-домашнему	80	8,4	12,2	26,7	207	45
	Молоко	150	4,5	3,8	7,05	79,5	27
итого за полдник:		230	12,9	16	33,75	286,5	
Итого за день:		1215	50,6	43,4	178,55	1253,4	
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Каша гречневая	150	6,3	7,7	24,9	172,1	16
	Яйцо	50	3,2	0,8	0,1	39,2	30
	Какао с молоком	150	4,8	3,2	14,1	73,8	23
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,2	5,0	15,5	112,4	49
итого за завтрак:		385	16,5	16,7	54,6	397,5	
Второй завтрак	Сок (фрукты)	100	0,4	-	11,7	50	
Обед	Салат овощной	40	0,2	4,0	1,2	65,1	43
	Суп рыбный	150	6,6	0,2	12,2	78,4	9
	Кура в соусе	60	9,02	3,56	4,64	87,1	55
	Макароны отварные	110	3,8	4,6	26,0	154	38
	Компот из сухофруктов	150	0,3		16,1	64,7	25
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	13	60	
итого за обед:		540	22,02	12,66	84,84	509,3	
Полдник	Винегрет	150	4,0	0,3	36,5	146,5	53
	Чай сладкий	150	-	-	9,6	39	21
	Пряник	20	1,5	2,0	15,2	81,2	
итого за полдник:		320	5,5	2,3	61,3	266,7	
Итого за день:		1345	44,02	31,66	200,74	1223,5	

Неделя 2 День 9							
Завтрак	Запеканка творожная с молочным соусом	90/30	13,2	12,2	24,1	261,7	37
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	4,7	14,4	75,6	24
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,3	5,0	15,5	112,4	49
итого за завтрак:		305	17,9	21,9	54,0	449,7	
Второй завтрак	Сок (фрукты)	100	0,4	-	11,7	50	
Обед							
	Свекольник со сметаной	150/5	5,7	2,9	13,2	103,2	5
	Котлета Пожарская	60	5,56	9,96	4,5	104,5	51
	Сложный гарнир (картоф. пюре+ туш.капуста)	60/50	5,0	0,7	29,31	185,4	34
	Компот из сухофруктов	150	0,3	-	16,1	64,7	25
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	13	60	-
итого за обед:		505	21,9	12	77,71	517,8	
Полдник	Каша кукурузная	150	5,6	7,4	22,6	157	11
	Чай сладкий	150	-	-	9,6	39	21
	Вафли	20	1,5	2,0	15,2	81,2	-
итого за полдник:		320	7,1	9,4	47,4	277,2	
Итого за день:		1230	46,9	43,3	179,11	1294,7	

Неделя 2 День 10							
Завтрак	Каша ячневая	150	6,22	7,69	25,17	194,12	20
	Чай сладкий с лимоном	150/5	-	-	9,6	40	22
	Хлеб пшеничный с маслом сыром	30/5/10	4,6	8,0	15,5	149,5	46
итого за завтрак:		350	10,82	15,69	50,27	383,62	
Второй завтрак	Сок (фрукты)	100	0,4	-	11,7	50	-
Обед	Салат овощной	40	0,3	6,9	1,5	65,1	43
	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	6,4	1,9	16,8	106,5	10
	Котлета рыбная	60	18	1	2,57	79,35	48
	Картофельное пюре	110	4,4	5,5	39,3	219,2	36
	Компот из кураги	150	0,3	-	16,1	64,7	28
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	13	60	-
итого за обед:		540	30,8	8,7	87,77	594,85	
Полдник	Выпечка	80	4,5	0,1	43,7	237,3	45
	Напиток кисло-молочный «Снежок»	150	3,9	3,75	16,5	115,5	-
	Фрукты	90	0,2	-	10,1	38	-
итого за полдник:		320	8,6	3,85	70,3	390,8	
Итого за день:		1310	50,22	28,24	138,34	1419,27	

**Примерное 2-х недельное меню дошкольных групп МДОУ «Радуга»
(от 3 до 7 лет)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ технологичес кой карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Макароны отварные с маслом	130	4,3	4,7	28,7	170,6	38
	Чай сладкий	200	-	-	9	39	21
	Печенье	35	2,2	3,0	22,9	121,8	-
итого за завтрак:		365	9,7	10,6	60,7	331,4	
Второй завтрак	Сок (фрукты)	100	0,4	-	11,7	50	-
Обед	Салат овощной	50	1,7	5,1	6,8	69,6	43
	Суп гороховый	200	8,2	1,8	15,1	107	8
	Плов рисовый с курой	190	16,01	10,69	30	284,12	40
	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	16,8	86,5	25
	Хлеб ржаной	38	2,1	0,4	16,5	75,6	-
итого за обед:		678	28,61	17,99	85,2	622,82	
Полдник	Сырники творожные с молочным соусом	100/20	26,3	30	25,9	445,7	32
	Молоко	200	14	16	23,5	122	27
итого за полдник:		320	43	46	49,4	567,7	
Итого за день:		1463	81,31	74,59	195,3	1571,92	
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша пшениная	180	7,6	10,4	29,8	243	18
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	5,8	15,1	87,3	24
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	35/5/12	5,8	8,89	20,6	149,5	46
итого за завтрак:		432	16,2	25,1	65,5	479,8	
Второй завтрак	Сок (фрукты)	100	0,4	-	11,7	50	-
Обед	Салат овощной	50	1,7	5,1	6,8	69,6	43
	Борщ со сметаной	200/7	7,1	2,8	54,9	122,2	2
	Суфле рыбное	70	15,8	6,7	3,8	137	41
	Картофельное пюре	130	4,7	5,7	41,5	230,6	36
	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	16,8	86,5	25
	Хлеб ржаной	38	2,1	0,4	16,5	75,6	-
итого за обед:		695	32,4	20,7	152	721,5	
Полдник	Омлет	80	6,64	8,07	7,3	135,45	31
	Чай сладкий	200	-	-	9,6	39	21
	Хлеб пшеничный	35	2,96	1,16	20,56	100	-
итого за полдник:		315	6,64	8,07	16,9	274,45	
Итого за день:		1542	55,24	53,87	234,4	1525,75	

Неделя 1 День 3

Завтрак	Каша рисовая	180	7,0	10,2	34,8	258,3	17
	Какао с молоком	200	4,8	3,2	16,3	86,4	23
	Хлеб пшеничный с маслом	35/5	3,0	5,3	20,6	137,4	49
итого за завтрак:		420	14,8	18,7	71,7	482,1	
Второй завтрак	Сок (фрукты)	100	0,4	-	11,7	50	-
Обед	Салат овощной	50	1,8	-	4,8	69,6	43
	Суп овощной	200	8,15	2,2	18,02	122,73	4
	Котлета мясная	70	11,05	4,15	4,8	111,2	42
	Греча	130	5,11	5,25	30,82	194,62	29
	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	16,8	86,5	25
	Хлеб ржаной	38	2,1	0,4	16,5	75,6	-
итого за обед:		688	25,77	19,37	91,69	660,25	
Полдник	Салат рыбный	170	14,5	6,1	20,5	198	52
	Чай сладкий	200	-	-	9,6	39	21
	Вафли	25	1,5	2,5	15,2	81,2	-
итого за полдник:		395	16	8,6	45,3	318,2	
Итого за день:		1603	56,57	46,67	208,69	1510,55	

Неделя 1 День 4

Завтрак	Каша манная	180	6,9	10,0	26,6	222,9	19
	Яйцо	50	3,2	2,9	0,1	39,2	30
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	5,8	15,1	87,3	24
	Хлеб пшеничный с маслом	35/5	5,8	8,9	20,6	137,4	49
итого за завтрак:		470	18,7	27,6	62,4	486,8	
Второй завтрак	Сок (фрукты)	100	0,4	-	11,7	50	-
Обед	Салат овощной	50	0,8	5,1	3	69,6	43
	Суп молочный	200	6,9	11,2	22,4	212,1	1
	Гуляш мясной	70	10,5	3,6	5,0	93,4	44
	Макароны отварные	130	4,3	4,7	29,7	170,6	38
	Компот из свежих яблок	200	0,05	-	12,5	47,9	54
	Хлеб ржаной	38	2,1	0,4	16,5	69,7	-
итого за обед:		688	25	25	100,8	663,3	
Полдник	Вареники творожные с молочным соусом	100/25	14,5	13,7	24,5	282	34
	Чай сладкий	200	-	-	9,6	39	21
итого за полдник:		325	14,5	13,7	34,1	321	
Итого за день:		1583	60,1	66,9	207,2	1521,1	

Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша Дружба	180	7,7	10,4	38,5	239,8	15
	Чай сладкий	200	-	-	9,6	39,0	21
	Хлеб пшеничный с маслом	35/5	3,0	5,3	20,6	137,4	49
итого за завтрак:		420	10,7	15,7	68,7	416,2	
Второй завтрак	Сок (фрукты)	100	0,4	-	11,7	50	
Обед	Салат овощной	50	0,8	5,1	3,0	69,6	43
	Суп крестьянский	200	7,5	1,9	17,1	113,3	6
	Жаркое по-домашнему с мясом	180	16,7	4,8	41,7	300,4	35
	Компот из кураги	200	0,6	-	16,8	86,5	28
	Хлеб ржаной	38	2,1	0,4	16,5	75,6	-
итого за обед:		668	27,7	12,2	95,1	645,4	
Полдник	Выпечка	90	7,6	3,1	39,2	255,8	45
	Напиток кисло-молочный «Снежок»	170	4,55	4,38	19,25	134,75	-
	Фрукты	100	0,2	-	10,1	42	-
итого за полдник:		360	12,35	7,48	68,55	432,55	
Итого за день:		1548	50,75	35,38	232,35	1544,15	
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша геркулесовая	180	9,4	12,3	38,0	301	14
	Чай сладкий	200	-		9,6	39,0	21
	Печенье	25	2,3	3,0	22,8	121,8	-
итого за завтрак:		405	11,7	15,3	70,4	461,8	
Второй завтрак	Сок (фрукты)	100	0,4	-	11,7	50	-
Обед	Салат овощной	50	0,4	5,0	4,2	69,6	43
	Щи из свежей капусты со сметаной	200/7	7,4	1,8	14,2	87,3	3
	Суфле мясное	70	20,6	22,3	5	202	46
	Рис отварной	130	5,1	5,3	30,8	194,6	37
	Компот из изюма	200	0,2	-	13,1	49,8	26
	Хлеб ржаной	38	2,1	0,4	16,5	69,7	-
итого за обед:		695	36,2	34,8	95,5	673	
Полдник	Вермишель молочная	200	7,53	10,19	30,37	207,09	12
	Хлеб пшеничный	35	2,96	1,16	20,56	100	-
	Чай сладкий	200	-	-	9,6	39	21
итого за полдник:		435	10,49	11,35	60,53	346,09	
Итого за день:		1635	58,39	61,45	226,43	1530,89	

Неделя 2 День 7

Завтрак	Каша пшеничная	180	7,6	10,4	29,8	243	13
	Чай сладкий	200	-	-	9,6	39	21
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	35/5/12	5,8	8,9	20,6	173	46
итого за завтрак:		432	13,4	19,3	60	455	
Второй завтрак	Сок (фрукты)	100	0,4	-	11,7	50	-
Обед	Салат из свеклы	50	0,95	5,0	3,0	68,4	43
	Рассольник со сметаной	200/5	7,2	3,8	16,3	127,6	7
	Картофельная запеканка с мясом	190	20,51	4,22	40,27	247,17	47
	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	16,8	86,5	25
	Хлеб ржаной	38	0,6	0,4	16,5	75,6	-
итого за обед:		683	29,91	13,42	92,87	605,27	
Полдник	Сдоба по-домашнему	90	5,0	1,3	49,2	213,51	45
	Молоко	180	5,4	4,5	8,46	95,4	27
итого за полдник:		270	10,4	5,8	57,66	308,91	
Итого за день:		1485	54,43	37,52	222,23	1419,18	

Неделя 2 День 8

Завтрак	Каша гречневая	180	8,2	10,6	32,2	258,1	16
	Яйцо	50	3,2	0,9	0,1	39,2	30
	Какао с молоком	200	4,8	3,2	14,14	88,3	23
	Хлеб пшеничный с маслом	35/5	3,0	5,3	20,6	137,4	
итого за завтрак:		470	19,2	20	67,04	523	
Второй завтрак	Сок (фрукты)	100	0,4	-	11,7	50	-
Обед	Салат овощной	50	0,3	6,9	1,5	69,6	43
	Суп рыбный	200	8,6	0,3	14,6	96,8	9
	Кура в соусе	70	15,31	9,76	4,97	137,42	44
	Макароны отварные	130	4,3	4,7	29,7	171	38
	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	16,8	86,5	25
	Хлеб ржаной	38	2,1	0,4	16,5	75,6	-
итого за обед:		688	31,61	22,06	95,77	636,92	
Полдник	Винегрет	180	6,5	0,5	39,8	195,2	53
	Чай сладкий	200	-	-	9,6	39	21
	Пряник	25	2,3	3,0	22,8	121,8	-
итого за полдник:		405	8,8	3,5	72,2	356	
Итого за день:		1633	54,8	39,4	235	1565,92	

Неделя 2 День 9							
Завтрак	Запеканка творожная с молочным соусом	100/35	14,5	13,7	24,5	282	37
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	5,8	15,1	87,3	24
	Хлеб пшеничный с маслом	35/5	3,0	5,3	20,6	137,4	49
итого за завтрак:		375	20,3	24,8	60,2	506,7	
Второй завтрак	Сок (фрукты)	100	0,4	-	11,7	50	-
	Свекольник со сметаной	200/7	7,1	3,8	16,7	128	5
	Котлета Пожарская	70	8,04	11,52	4,75	130,22	51
	Сложный гарнир (картоф. пюре+ туш.капуста)	70/60	5,8	0,82	34,29	216,54	34
	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	16,8	86,5	25
	Хлеб ржаной	38	2,1	0,4	16,5	75,6	
итого за обед:		645	24,04	16,54	100,74	636,86	
Полдник	Каша кукурузная	200	6,9	10	26,6	222,9	11
	Чай сладкий	200	-	-	9,6	39	21
	Вафли	25	1,9	2,5	19,1	101,5	
итого за полдник:		425	8,8	12,5	55,3	363,4	
Итого за день:		1545	53,14	53,84	216,24	1556,96	
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Каша ячневая	200	7,57	10,44	29,75	243	20
	Чай сладкий с лимоном	200	-	-	9,6	40	22
	Хлеб пшеничный с маслом сыром	35/5/12	5,8	8,9	20,6	173	46
итого за завтрак:		452	13,37	19,34	59,95	456	
Второй завтрак	Сок (фрукты)	100	0,4	-	11,7	50	-
Обед	Салат овощной	50	0,3	6,9	1,5	69,6	43
	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	7,9	2,4	20,6	131,1	10
	Котлета рыбная	70	21,51	1,09	2,71	95,17	48
	Картофельное пюре	130	4,65	5,7	41,45	230,6	36
	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	16,8	86,5	25
	Хлеб ржаной	38	2,1	0,4	16,5	69,7	-
итого за обед:		688	36,79	16,49	99,56	682,67	
Полдник	Выпечка	90	5,0	1,3	49,2	268,1	45
	Напиток кисло-молочный «Снежок»	180	4,55	4,38	19,25	134,75	-
	Фрукты	100	0,2	-	10,1	38	-
итого за полдник:		370	9,75	5,68	78,55	440,85	
Итого за день:		1610	59,91	41,51	238,06	1629,52	