МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №41 "ЗОЛОТАЯ РЫБКА" ГОРОДА РУБЦОВСКА

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №41 "ЗОЛОТАЯ РЫБКА" ГОРОДА РУБЦОВСКА"
DN: C=RU, S=Алтайский край, STREET=УЛ КРАСНАЯ, Д. 89", L=Рубцовск, T=Заведующий, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №41 "ЗОЛОТАЯ РЫБКА" ГОРОДА РУБЦОВСКА", ОГРН=1022200812050, СНИЛС=07351008640, OID.1.2.643.100.4=22009310519, ИНН=220604450080, E=ds41rub@rtrz.ugmk-telecom.ru, G=Зинаида Андреевна, SN=Можевикина, CN="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №41 "ЗОЛОТАЯ РЫБКА" ГОРОДА РУБЦОВСКА"
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2026-11-03 10:38:11
Foxit Reader Версия: 10.0.0

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №41 «Золотая рыбка»
658210, город Рубцовск, ул. Красная, 89

телефон 4-21-84, 4-45-45
E-mail ds41rub@yandex.ru

ИСПОЛНИТЕЛЬ:
Калькулятор МБДОУ
«Детский сад
комбинированного вида
№41 «Золотая рыбка»
_____ /Н.А.Шеина/

«30» 09 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад
комбинированного вида
№41 «Золотая рыбка»
_____ /З.А.Можевикина/

«30» 09 2026 г.

Ежедневное цикличное десятидневное меню для организации питания воспитанников в возрасте от 1 до 3 лет, от 3 до 7 лет, посещающих МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №41 «Золотая рыбка» (с пребыванием 10,5 часов), города Рубцовска

1день											
Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад
Завтрак											
Каша манная молочная жидкая	194	150	180	3,8	5,0	5,9	7,8	17,6	23,4	138	184
Бутерброд с маслом	1	35	40	2,4	2,4	4,4	8,6	14,5	14,6	109	146
Чай с сахаром	282	180	200	0,1	0,1	0,02	0,03	8,2	9,1	22	25
Итого за завтрак:		365	420							269	355
2 завтрак											
Сок фруктовый	537	100	100	0	0	0,0	0,0	12,7	12,7	55	55
Итого за 2 завтрак:		100	100							55	55
Обед											
Салат картофельный с зеленым горошком	37	30	50	0,9	1,8	4,0	6,0	8,0	12,3	65	108
Борщ с капустой и картофелем	55	150	180	4,0	4,8	5,8	6,9	10,2	12,2	101	121
Гуляш	93	50/20	70/30	10,4	15,6	7,1	8,4	19,5	27,8	121	173
Макаронные изделия отварные	215	110	130	3,9	4,6	3,1	3,7	25	29	144	157
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	300	150	180	0	0	0	0	15	18	57	68
Хлеб пшеничный	114	30	50	2,2	3,8	0,2	0,4	14,7	24,6	70	117
Хлеб ржано-пшеничный	116	20	25	0,7	0,8	0,2	0,2	4,5	5,2	36	45
Итого за обед :		560	715							594	789
Уплотненный полдник											
Рагу из овощей	153	130	150	3,6	4,0	5,0	5,7	9,9	18,4	145	185
Хлеб ржано-пшеничный	116	20	25	0,7	0,8	0,2	0,2	4,5	5,2	36	45
Пирог с повидлом	257	50	55	5,3	5,4	4,1	5,0	6,4	7,7	79	95
Молоко кипяченое	280	150	180	4,0	4,9	0,8	0,9	6,2	10,1	36	53
Итого за полдник:		350	410							482	601
ИТОГО за день:		1375	1645	42	54	47	60	203	261	1400	1800

2 день											
Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад
Завтрак											
Суп молочный с крупой	75	150	180	3,3	4,4	3,1	4,1	12,3	16,4	90	120
Бутерброд с сыром	3	35	40	4,8	5,0	2,6	3,0	12,7	14,5	93	106
Кофейный напиток на молоке	286	180	200	2,5	2,8	2,0	2,2	13,3	14,8	78	87
Итого за завтрак :		365	420							261	313
2 завтрак											
Кефир	279	100	100	2,7	2,7	2,8	2,8	8,2	8,2	70	70
Итого за 2 завтрак		100	100							70	70
Обед											
Салат из моркови с яблоком	21	30	50	0,3	0,5	1,0	1,6	2,5	4,1	20	33
Свекольник	67	150	180	1,2	1,5	6,0	7,2	16,4	19,7	109	131
Тефтели рыбные	84	50	70	10,1	16,3	9,5	16,2	18,9	33,5	216	361
Картофельное пюре	141	110	130	2,2	2,6	3,4	4,0	14,7	17,4	100	118
Соус сметанный с томатом	238	20	30	0,2	0,3	0,6	0,9	1,0	1,5	10	15
Хлеб пшеничный	114	30	50	2,2	3,8	0,2	0,4	14,7	24,6	70	117
Хлеб ржано-пшеничный	116	20	25	0,7	0,8	0,2	0,2	4,5	5,2	36	45
Компот из смеси сухофруктов	292	150	180	0,7	0,8	0,03	0,03	15,4	18,4	67	80
Итого за обед :		560	715							628	900
Уплотненный полдник											
Омлет натуральный	222	90	100	8,7	9,7	13,8	15,3	1,6	1,8	165	183
Хлеб ржано-пшеничный	116	20	25	0,7	0,8	0,2	0,2	4,5	5,2	36	45
Чай с лимоном и сахаром	284	150	180	0,1	0,1	0,03	0,03	6,5	8,4	27	34
Вафли	607	40	50	1,2	1,5	1,2	1,5	46,0	57,5	166	208
Плоды свежие	118	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
Итого за полдник:		400	455							441	517
ИТОГО за день		1425	1690	42	54	47	60	203	261	1400	1800

3 день											
Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад
Завтрак											
Суп молочный с крупой	75	150	180	3,3	4,4	3,1	4,1	12,3	16,4	90	120
Бутерброд с повидлом	4	35	50	1,4	2,0	4,5	6,4	19,8	28,2	123	176
Какао с молоком	288	180	200	3,2	3,6	2,4	3,3	11,9	13,7	84	100
Итого за завтрак:		365	430							297	396
2 завтрак											
Напиток из плодов шиповника	297	100	100	0,3	0,3	0,1	0,1	13,0	13,0	55	55
Итого за 2 завтрак:		100	100							55	55
Обед											
Салат «Школьный»	31	30	50	0,5	0,8	2,3	3,8	2,0	3,3	30	50
Суп картофельный с крупой	60	150	180	5,6	6,7	4,3	5,1	21,4	26,2	111	153
Оладьи из печени по -кунцевски	124	50	70	10,1	14,1	7,0	9,8	6,8	9,5	131	183
Каша гречневая рассыпчатая	175	110	130	6,1	7,2	3,9	4,7	25,3	29,9	164	194
Соус томатный	236	20	30	0,2	0,3	0,9	1,4	1,2	1,9	15	22
Компот из плодов сушеных	531	150	180	0,2	0,3	0	0	15,0	18,1	61	73
Хлеб пшеничный	114	30	40	2,2	2,9	0,2	0,2	14,7	19,6	70	93
Хлеб ржано-пшеничный	116	20	25	0,7	0,8	0,2	0,2	4,5	5,2	36	45
Итого за обед :		560	705							618	813
Уплотненный полдник											
Суп картофельный с рыбой	156	150	180	1,9	3,7	3,7	4,4	9,0	10,9	86	104
Хлеб ржано-пшеничный	116	20	25	0,7	0,8	0,2	0,2	4,5	5,2	36	45
Творожники песочные	596	50	55	5,6	6,1	14,2	16,3	22,6	37,2	225	288
Сок фруктовый	537	150	180	0	0	0	0	19,0	23,0	83	99
Итого за полдник:		370	440							430	536
ИТОГО за день		1395	1675	42	54	47	60	203	261	1400	1800

4 день											
Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад
Завтрак											
Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» молочная жидкая	272	150	180	5,4	6,4	7,0	8,4	27	33,3	180	216
Бутерброд «пикантный»	104	35	50	2,3	5,8	6,6	9,5	11,1	15,8	121	172
Чай с молоком и сахаром	283	180	200	1,2	1,4	0,9	1,1	10,1	11,3	53	59
Итого за завтрак :		365	430							354	447
2 завтрак											
Молоко кипяченое	280	100	100	2,7	2,7	2,8	2,8	4,3	4,3	53	53
Итого за 2 завтрак:		100	100							53	53
Обед											
Салат из белокачанной капусты ,моркови и кукурузы	9	30	50	0,7	1,1	2,1	3,5	2,7	4,5	33	55
Суп картофельный с лапшой домашней	59	150	180	1,7	3,0	4,7	5,6	29,9	39,0	112	141
Котлета «Здоровье»	98	50	70	7,5	10,5	4,1	7,9	4,0	5,6	102	143
Икра свекольная	47	110	130	2,0	2,4	3,6	4,2	15,3	22,2	119	141
Компот из яблок с лимоном	528	150	180	0,2	0,2	0,1	0,1	18,8	22,6	77	93
Хлеб пшеничный	114	30	40	2,2	2,9	0,2	0,2	14,7	19,6	70	93
Хлеб ржано-пшеничный	116	20	25	0,7	0,8	0,2	0,2	4,2	5,2	36	45
Итого за обед :		540	675							549	711
Уплотненный полдник											
Запеканка из творога	227	100	110	5,0	5,4	2,1	2,3	18,5	21,4	154	253
Печенье	609	50	60	5,2	6,2	8,0	9,6	37,5	47,7	209	251
Яйцо вареное	306	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63
Чай с сахаром	282	150	180	0,1	0,1	0,02	0,02	4,6	8,2	18	22
Итого за полдник :		340	390							444	589
ИТОГО за день		1345	1595	42	54	47	60	203	261	1400	1800

5 день											
Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад
Завтрак											
Каша молочная «Дружба»	200	150	180	4,7	5,6	6,1	7,3	25,1	30,1	174	209
Бутерброд с маслом и сыром	2	35	50	5,2	7,4	7,5	10,6	10,2	14,6	130	185
Чай с лимоном и сахаром	284	180	200	0,1	0,2	0,03	0,03	8,4	9,3	34	38
Итого за завтрак :		365	430							338	432
2 завтрак											
Кефир	279	100	100	2,7	2,7	2,8	2,8	8,2	8,2	70	70
Итого за 2 завтрак:		100	100							70	70
Обед											
Винегрет овощной	41	30	50	0,4	0,6	0,5	0,8	2,1	3,5	16	27
Щи из свежей капусты с картофелем	52	150	180	5,1	6,1	6,2	7,4	5,2	6,2	98	117
Жаркое по-домашнему	95	150	160	11,1	16,0	11,2	16,4	46,4	71,4	305	436
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	300	150	180	0	0	0	0	15	18	57	68
Хлеб пшеничный	114	30	40	2,2	2,9	0,2	0,2	14,7	19,6	70	93
Хлеб ржано-пшеничный	116	20	25	0,7	0,8	0,2	0,2	4,2	5,2	36	45
Итого за обед :		530	635							582	786
Уплотненный полдник											
Суп молочный с крупой	75	150	180	3,3	4,4	3,1	4,1	12,3	16,4	90	120
Хлеб ржано-пшеничный	116	20	25	0,7	0,8	0,2	0,2	4,2	5,2	36	45
Кофейный напиток на молоке	286	150	180	2,1	2,5	1,7	2,0	11,0	13,3	66	87
Блинчики с маслом	547	50	55	3,7	4,0	7,3	8,0	36,0	40,0	218	240
Итого за полдник :		370	440							410	492
Итого за день		1365	1605	42	54	47	60	203	261	1400	1780

6 день											
Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад
Завтрак											
Каша манная молочная жидкая	194	150	180	3,8	5,0	5,9	7,8	17,6	23,4	138	184
Бутерброд с маслом	1	35	40	2,4	2,4	4,4	8,6	14,5	14,6	109	146
Чай с сахаром	282	180	200	0,1	0,1	0,02	0,03	8,2	9,1	22	25
Итого за завтрак		365	420							269	355
2 завтрак											
Сок	537	100	100	0	0	0	0	12,7	12,7	55	55
Итого за 2 завтрак :		100	100							55	55
Обед											
Салат из свеклы с сыром и чесноком	57	30	50	0,4	0,6	3,0	5,0	2,5	4,2	39	65
Рассольник ленинградский	53	150	180	4,9	7,7	6,4	6,5	23,5	28,2	128	178
Плов из курицы	135	150	160	19,5	23,8	21,1	24,1	22,5	35,7	379	439
Компот из смеси сухофруктов	292	150	180	0,7	0,8	0,03	0,04	15,4	18,4	67	80
Хлеб пшеничный	114	30	50	2,2	3,8	0,2	0,4	14,7	24,6	70	117
Хлеб ржано-пшеничный	116	20	25	0,7	0,8	0,2	0,2	4,2	5,2	36	45
Итого за обед:		530	645							719	924
Уплотненный полдник											
Суп картофельный	57	150	180	3,1	3,9	2,6	3,5	18,1	21,7	80	109
Хлеб ржано-пшеничный	116	20	25	0,7	0,8	0,2	0,2	4,2	5,2	36	45
Вафли	607	30	40	0,8	1,1	1,0	1,3	35,0	46,0	171	228
Какао с молоком	288	150	180	2,7	3,2	2,0	2,4	9,9	11,9	70	84
Итого за полдник:		350	425							357	466
Итого за день:		1345	1590	42	54	47	60	.203	261	1400	1800

7 день											
Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад
Завтрак											
Суп молочный с крупой	75	150	180	3,3	4,4	3,1	4,1	12,3	16,4	90	120
Бутерброд с повидлом	4	35	50	1,4	2,0	4,5	6,4	19,8	28,2	123	176
Чай с молоком и сахаром	283	180	200	1,2	1,4	0,9	1,1	10,1	11,3	53	59
Итого за завтрак		365	430							266	355
2 завтрак											
Молоко кипяченое	280	100	100	2,7	2,7	2,8	2,8	4,3	4,3	53	53
Итого за 2 завтрак:		100	100							53	53
Обед											
Салат «Студенческий»	39	30	50	1,0	1,6	3,5	5,8	1,9	3,2	43	72
Борщ с капустой и картофелем	55	150	180	4,0	4,8	5,8	6,9	10,2	12,2	101	121
Котлеты рыбные любительские	352	50	70	10,4	15,1	8,8	11,7	3,9	10,0	111	200
Макаронные изделия отварные	215	110	130	3,9	4,6	3,1	3,7	25,0	29,0	144	157
Соус молочный	239	20	30	0,4	0,6	1,1	1,7	1,3	2,0	17	25
Компот из яблок с лимоном	528	150	180	0,2	0,2	0,1	0,1	18,8	22,6	77	93
Хлеб пшеничный	114	30	40	2,2	2,9	0,2	0,2	14,7	19,6	70	93
Хлеб ржано-пшеничный	116	20	25	0,7	0,8	0,2	0,2	4,2	5,2	36	45
Итого за обед		560	705							599	806
Уплотненный полдник											
Икра морковная	46	90	100	2,0	2,3	6,5	7,3	9,2	18,2	102	115
Напиток из плодов шиповника	297	150	180	0,5	0,5	0,2	0,2	20,2	24,3	83	100
Хлеб ржано-пшеничный	116	20	25	0,7	0,8	0,2	0,2	4,2	5,2	36	45
Пирожки печеные с яблоками	250	50	55	2,3	4,2	1,4	3,0	42,0	49,0	198	263
Яйцо вареное	306	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63
Итого полдник		350	400							482	586
Итого за день		1375	1635	42	54	47	60	203	261	1400	1800

8 день											
Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад
Завтрак											
Суп молочный с крупой	75	150	180	3,3	4,4	3,1	4,1	12,3	16,4	90	120
Бутерброд с сыром	3	35	40	4,8	5,0	2,6	3,0	12,7	14,5	93	106
Кофейный напиток на молоке	286	180	200	2,5	2,8	2,0	2,2	13,3	14,8	78	87
Итого за завтрак		365	420							261	313
2 завтрак											
Кефир	279	100	100	2,7	2,7	2,8	2,8	8,2	8,2	70	70
Итого за 2 завтрак:		100	100							70	70
Обед											
Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком	8	30	50	1,2	2,0	2,7	4,5	1,5	2,5	30	50
Свекольник	67	150	180	1,2	1,5	6,0	7,2	8,4	10,0	109	131
Оладьи из печени по-кунцевски	124	50	70	10,1	14,1	7,0	9,8	6,8	9,5	131	183
Каша ячневая рассыпчатая	180	110	130	2,8	3,6	2,7	3,2	30,9	46,7	131	155
Соус сметанный с томатом	238	20	30	0,2	0,3	0,6	0,9	1,0	1,5	10	15
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	300	150	180	0	0	0	0	15,0	18,0	57	68
Хлеб пшеничный	114	30	50	2,2	3,8	0,2	0,4	14,7	24,6	70	117
Хлеб ржано-пшеничный	116	40	50	2,6	3,3	0,4	0,6	13,6	17,0	72	90
Итого за обед		580	740							610	785
Уплотненный полдник											
Сырники из творога	229	70	90	5,7	7,7	13,2	17,6	19,8	29,7	250	412
Печенье	609	20	20	2,1	2,1	3,1	3,1	15,9	15,9	84	84
Напиток апельсиновый или лимонный	294	150	180	0,08	0,1	0,01	0,02	14,2	17,0	55	66
Плоды свежие	118	120	120	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70	70
Итого за полдник		360	410							459	632
Итого за день		1405	1670	42	54	47	60	203	261	1400	1800

9день											
Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад
Завтрак											
Каша молочная «Дружба»	200	150	180	4,7	5,6	6,1	7,3	25,1	30,1	174	209
Бутерброд с маслом и сыром	2	35	50	5,2	7,4	7,5	10,6	10,2	14,6	130	185
Какао с молоком	288	180	200	3,2	3,6	2,4	3,3	11,9	13,7	84	100
Итого завтрак		365	430							388	494
Сок	537	100	100	0	0	0	0	12,7	12,7	55	55
										55	55
Обед											
Салат «Мишат»	34	30	50	0,5	0,8	2,5	4,2	1,9	3,2	32	53
Суп картофельный с бобовыми и гренками	62	150	180	4,5	5,4	2,6	3,1	13,8	19,6	139	167
Рыба тушеная в томате с овощами	79	50/20	70/30	4,8	9,3	5,4	8,7	10,6	19,2	121	219
Картофельное пюре	141	110	130	2,2	2,6	3,4	4,0	14,7	17,4	100	118
Компот из плодов сушеных	531	150	180	0,2	0,3	0	0	15,0	18,1	61	73
Хлеб пшеничный	114	30	40	2,2	2,9	0,2	0,2	14,7	19,6	70	93
Хлеб ржано-пшеничный	116	20	25	0,7	0,8	0,2	0,2	4,5	5,2	36	45
Итого обед		560	705							559	768
Уплотненный полдник											
Омлет натуральный	222	90	100	8,7	9,7	13,8	15,3	1,6	1,8	165	183
Хлеб ржано-пшеничный	116	20	25	0,7	0,8	0,2	0,2	4,5	5,2	36	45
Булочка домашняя	272	60	65	4,3	4,7	2,7	2,9	53,6	71,5	175	210
Чай с сахаром	282	180	200	0,1	0,1	0,02	0,03	8,2	9,1	22	25
Итого полдник		350	390							398	463
Итого за день		1345	1605	42	54	47	60	203	261	1400	1800

10 день											
Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад
Завтрак											
Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» молочная жидкая	272	150	180	5,4	6,4	7,0	8,4	27	33,3	180	216
Бутерброд «пикантный»	104	35	50	2,3	5,8	6,6	9,5	11,1	15,8	121	172
Чай с лимоном и сахаром	284	180	200	0,1	0,2	0,03	0,03	8,4	9,3	34	38
Итого за завтрак:		365	430							335	426
2 завтрак											
Напиток из плодов шиповника	297	100	100	0,3	0,3	0,1	0,1	13,0	13,0	55	55
Итого за 2 завтрак:										55	55
Обед											
Салат «Степной»	38	30	50	0,3	0,5	1,0	1,6	5,0	6,3	30	50
Суп картофельный с клецками	61	150	180	4,0	4,8	6,3	7,6	10,5	19,9	168	202
Рулет с луком и яйцом	117	50	70	14,8	18,8	10,6	15,4	18,1	30,0	157	283
Капуста тушеная	143	110	130	2,4	2,8	3,6	4,2	10,3	12,2	83	97
Хлеб пшеничный	114	30	40	2,2	2,9	0,2	0,2	14,7	19,6	70	93
Хлеб ржано-пшеничный	116	20	25	0,7	0,8	0,2	0,2	4,2	5,2	36	45
Компот из смеси сухофруктов	292	150	180	0,7	0,8	0,03	0,03	15,4	18,4	67	80
Итого за обед		540	675							611	850
Уплотненный полдник											
Суп молочный с макаронными изделиями	77	150	180	3,3	3,9	3,1	3,7	18,9	22,7	109	131
Хлеб ржано-пшеничный	116	20	25	0,7	0,8	0,2	0,2	4,2	5,2	36	45
Чай с молоком и сахаром	283	150	180	1,1	1,2	0,8	0,9	6,2	10,1	36	53
Блинчики с маслом	547	50	55	3,7	4,0	7,3	8,0	36,0	40,0	218	240
Итого за полдник :		370	440							399	469
Итого за день:		1375	1645	42	54	47	60	203	261	1400	1800