



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБОУ СОШ с.Летниково

*А.П. Дремов* А.П. Дремов

*30.08.2022*

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В ВЕСЕННЕ – ЛЕТНИЙ ПЕРИОД  
В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ**

Разработано в соответствии с требованиями  
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 от 27.10.2020г. №32,  
Методическими рекомендациями 2.3.6.0233-21 от 02.03.2021г.

**В СП ГБОУ СОШ с.Летниково**

День: первый

Возрастная категория: 2-7 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г) 7-10/11-18	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	11	13	14	12
<b>Завтрак</b>														
189	1 Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	7,39	9,11	32,21	241,56	0,16	1,32	-	0,13	145,2	-	-	2,64
433	2 Какао с молоком	200	2,61	2,25	22,32	120,6	0,04	0,9	-	-	108,9	-	-	0,9
	3 Батон со сливочным маслом	30/7	2,3	0,9	15,4	78,6	-	-	-	-	5,7	-	-	0,3
14	4 Сыр порционно	20	4,62	5,96	-	73,03	0,01	-	-	0,13	176,88	-	-	0,2
	Итого:		16,92	18,22	69,93	513,79	0,21	2,22	--	0,26	436,68	-	-	4,04
<b>Обед</b>														
76	1 Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	2,96	4,18	11,93	96,9	0,05	11,22	-	0,2	43,86	-	-	1,33
	2 Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,65	2,19	42,42	-	4,95	-	-	11,4	-	-	0,44
306	3 Голубцы ленивые	200	17,9	22,5	15,4	337,0	-	24,2	-	4,8	75,5	-	-	3,4
	4 Напиток апельсиновый	180	0,18		23,13	94,5	0,01	11,7	-	0,09	7,2	-	-	-
	5 Хлеб ржаной	50	3,0	0,4	19,1	91,8	0,01	-	-	1,0	8,1	-	-	1,8
	6 Хлеб пшеничный	50	7,6	0,9	46,7	213,6	0,2	-	-	-	23,0	-	-	1,9
	Итого:		32,22	31,63	118,45	876,22	0,27	52,07	-	6,09	169,06	-	-	8,87
<b>Полдник</b>														
	1 Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,1	38,0	-	0,2	35,0	-	-	0,1
	2 Сок	180	3,6	2,7	5,4	86,4	0,1	1,3	-	-	216,0	-	-	-
	3 Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	-	-	-	-	8,7	-	-	2,52
	Итого		6,7	5,8	35,2	249,5	0,2	39,3	-	0,2	259,7	-	-	2,62

День:второй

Возрастная категория: 2-7 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г) 7-10/11-18	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
183	1 Каша рисовая молочная с изюмом	200	3,3	10,2	49,5	304,5	0,05	-	-	0,9	19,5	-	-	1,5
430	2 Чай с сахаром +витС	180	0,18	0,09	13,5	54,0	-	-	-	-	4,5	-	-	0,9
	3 Батон со сливочн. маслом	30/7	2,3	0,9	15,4	78,6	-	-	-	-	5,7	-	-	0,3
14	4 Сыр порционный	20	4,62	5,96	-	73,03	0,01	0,13	-	-	176,88	-	-	0,2
	Итого:		10,4	17,15	78,4	510,13	0,06	0,13	-	-	206,58	-	-	2,9
<b>Обед</b>														
50	1 Салат «Свеколка»	60	4,8	6,06	9,12	110,4	0,2	4,2	-	2,88	28,8	-	-	1,14
95	2 Суп из овощей со сметаной	200/5	3,06	4,28	10,4	92,82	0,08	11,22	-	0,2	30,6	-	-	0,82
351	3 Жаркое по домашнему	220	3,4	6,7	13,1	128	0,58	11,0	-	0,4	44	-	-	1,1
437	4 Напиток лимонный	180	0,09	0,09	22,41	92,7	0,01	3,6	-	0,09	3,6	-	-	-
	5 Хлеб ржаной	45	3,0	0,4	19,1	91,8	0,01	-	-	1,0	8,1	-	-	1,8
	6 Хлеб пшеничный	50	7,6	0,9	46,7	213,6	0,2	-	-	-	23,0	-	-	1,9
	Итого:		21,95	18,43	120,83	729,32	1,08	30,02	-	4,57	138,1	-	-	6,76
<b>Полдник</b>														
	1 Фрукт	100	1,5	0,5	21,0	96,0	-	1,0	-	-	8,0	-	-	0,6
130	2 Оладьи со сгущенным молоком	70/20	17,6	12,9	36,5	336,0	-	0,4	-	0,3	188,9	-	-	0,7
434	3 Молоко кипяченое	180	5,49	4,77	9,09	101,7	0,07	2,7	-	-	226,8	-	-	1,8
	Итого:		24,59	18,17	66,59	534,1	0,07	13,1	-	0,3	423,7	-	-	3,1

День: третий

Возрастная категория: 2-7 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г) 7-10/11-18	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
112	1 Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	4,9	21,7	155,0	0,08	1,0	-	0,3	149,0	-	-	1,5
432	2 Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	0,02	1,0	-	-	61,0	-	-	1,0
	3 Батон со сливочным маслом	30/7	9,68	16,07	58,47	417,2	0,19	-	-	-	32,64	-	-	2,45
	3 Итого:		16,88	22,27	102,57	679,2	0,29	2,0	-	0,3	242,64	-	-	4,95
<b>Обед</b>														
91	1 Рассольник Ленинградский	200	2,75	4,39	17,14	119,34	0,09	8,16	-	0,2	25,5	-	-	1,02
43	2 Рис отварной (с овощами)	100	3,74	5,95	36,67	210,11	-	-	-	-	2,61	-	-	0,53
315	3 Котлеты из птицы	70	12,4	14,5	5,1	200,5	-	0,6	-	0,1	24,4	-	-	1,0
436	4 Напиток лимонный	180	0,18		23,13	94,5	0,01	11,7	-	0,09	7,2	-	-	-
35	5 Салат «витаминный»	60	0,96	6,06	4,44	76,2	0,02	16,8	-	2,7	27	-	-	0,66
	6 Хлеб ржаной	50	3,0	0,4	19,1	91,8	0,01	-	-	1,0	8,1	-	-	1,8
	7 Хлеб пшеничный	50	7,6	0,9	46,7	213,6	0,2	-	-	-	23	-	-	1,9
	Итого:		30,63	32,2	152,28	1006,05	0,33	37,26	-	4,09	115,81	-	-	6,91
<b>Полдник</b>														
	1Фрукт	100	0,7	0,2	6,1	32,3	-	45,0	-	0,2	25,5	-	-	0,2
471	2 Вафли	50	4,32	3,6	32,64	182,4	0,08	-	-	0,6	10,8	-	-	0,48
435	3 Кефир с сахаром	180/10	5,4	0,18	7,2	55,8	0,07	1,8	-	-	226,8	-	-	
	Итого:	-	10,42	3,98	45,94	270,5	0,15	0,8	-	46,8	263,1	-	-	0,68

День:четвертый

Возрастная категория: 2-7 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г) 7-10/11-18	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
286	1 Каша манная молочная	200	14,2	25,3	2,4	295,2	0,1	0,2	-	2,0	89,4	-	-	2,4
430	2 Чай с сахаром	180	0,18	0,09	13,5	54,0	-	-	-	-	4,5	-	-	0,9
	3 Батон со сливочным маслом	30	7,6	0,9	46,7	213,6	0,2	--	-	-	23,0	-	-	1,9
	Итого:		21,98	26,29	62,6	562,8	0,3	0,2	-	2,0	116,9	-	-	5,2
<b>Обед</b>														
99	1Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	6,66	4,68	19,34	146,64	0,17	6,24	-	0,31	52,0	-	-	1,98
125	2 Капуста тушеная	150	3,62	6,96	22,72	167,56	0,16	6,39	-	0,36	51,83	-	-	1,42
53	3 Курица порционная	50	9,3	16,5	12,6	234,9	-	0,9	-	2,9	34,5	-	-	1,1
	4 Компот из сухофруктов	180	0,4	0,1	32,4	132,7	-	-	-	-	21,9	-	-	0,5
	5Хлеб ржаной	45	3	0,4	19,1	91,8	0,01	-	-	1,0	8,1	-	-	1,8
	6Хлеб пшеничный	50	7,6	0,9	46,7	213,6	0,2	-	-	-	23,0	-	-	1,9
	Итого:		44,61	230,34	225,76	2238,2	0,54	109,85	-	4,57	503,68	-	-	16,98
<b>Полдник</b>														
	1 Фрукт	100	0,3	0,2	7,7	35,3	-	0,3	-	3,8	14,3	-	-	1,5
219	2 Печенье	50	19,3	18,1	21,4	329,3	-	0,2	-	2,3	147,0	-	-	0,5
	3 Сок	180	0,54	0,09	28,53	117,9	0,002	-	-	0,45	18,9	-	-	0,63
	Итого:		20,14	19,59	57,63	482,5	0,002	4,0	-	3,05	180,2	-	-	2,63

День: пятый

Возрастная категория: 2-7 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г) 7-10/11-18	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
189	1 Каша «дружба» молочная с маслом сливочным	200/5	7,39	9,11	32,21	241,56	0,16	1,32	-	0,13	145,2	-	-	2,64
433	2 Какао с молоком	200	2,61	2,25	22,32	120,6	0,04	0,9	-	-	108,9	-	-	0,9
	3 Батон со сливочным маслом	30/7	2,3	0,9	15,4	78,6	-	-	-	-	5,7	-	-	0,3
14	4 Сыр порционно	20	4,62	5,96	-	73,03	0,01	-	-	0,13	176,88	-	-	0,2
	Итого:		16,92	18,22	69,93	513,79	0,21	2,22		0,26	436,68			4,04
<b>Обед</b>														
76	1 Суп из рыбы	250	2,96	4,18	11,93	96,9	0,05	11,22	-	0,2	43,86	-	-	1,33
306	2 Овощное рагу с птицей	200	17,9	22,5	15,4	337,0	-	24,2	-	4,8	75,5	-	-	3,4
	3 Чай с сахаром	180	0,18	-	23,13	94,5	0,01	11,7	-	0,09	7,2	-	-	-
	4 Хлеб ржаной	50	3	0,4	19,1	91,8	0,01	-	-	1,0	8,1	-	-	1,8
	5 Хлеб пшеничный	50	7,6	0,9	46,7	213,6	0,2	-	-	-	23,0	-	-	1,9
	Итого:		32,22	31,63	118,45	876,22	0,27	52,07		6,09	169,06			8,87
<b>Полдник</b>														
	1 Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,1	38,0	-	0,2	35,0	-	-	0,1
	2 Кисель	180	3,6	2,7	5,4	86,4	0,1	1,3	-	-	216,0	-	-	-
	3 Печенье	50	2,3	2,9	22,3	125,1	-	-	-	-	8,7	-	-	2,52
	Итого		6,7	5,8	35,2	249,5	0,2	39,3	-	0,2	259,7	-	-	2,62

День: шестой

Возрастная категория: 2-7 лет

№ реп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г) 7- 10/11- 18	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценнос ть (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
184	1 Каша гречневая молочная вязкая	200/5	8,98	9,37	35,51	262,68	0,18	1,32	-	0,53	128,04	-	-	3,96
432	2 Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	0,02	1,0	-	-	61,0	-	-	1,0
	3 Батон со сливочным с маслом	30/7	9,68	16,07	58,47	417,2	0,19	-	-	-	32,64	-	-	2,45
	Итого:		20,16	26,74	116,38	786,88	0,39	2,32	-	0,53	221,68	-	-	7,41
<b>Обед</b>														
95	1 Салат из моркови с яблоком	60	0,94	3,11	11,79	79,0	-	5,18	-	-	25,33	-	-	0,96
100	2 Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	200/2	3,9	2,8	20,0	121,0	0,11	8,0	-	0,3	23,0	-	-	1,0
258	3 Плов из птицы	150	26,8	27,5	23,0	446,0	0,3	12,0	-	3,7	27,4	-	-	4,4
411	4 Кисель	180	-	-	25,4	101,0	-	-	-	-	3,5	-	-	-
	5 Хлеб ржаной	50	3,0	0,4	19,1	91,8	0,01	1,0	-	-	8,1	-	-	1,8
	6 Хлеб пшеничный	50	7,6	0,9	46,7	213,6	0,2	-	-	-	23,0	-	-	1,9
	Итого:		42,24	34,71	145,99	1052,4	0,62	26,18	-	4,0	110,33	-	-	10,06
<b>Полдник</b>														
	1 Фрукт	100	0,3	0,3	7,4	35,3	-	7,5	-	0,5	12,0	-	-	1,7
211	2Сырки глазированные	45	6,25	10,38	23,85	214,72	0,04	-	-	0,7	80,96	-	-	0,7
	3 Чай с сахаром с лимоном	180/4	0,53	-	9,87	41,6	-	2,13	-	-	15,33	-	-	2,13
	Итого:		7,08	10,68	41,12	291,62	0,04	1,2	-	1,2	108,29	-	-	4,53

День: седьмой

Возрастная категория: 2-7 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г) 7-10/11-18	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
189	1 Каша овсяная «Геркулес» жидкая	200/5	6,73	9,9	24,95	215,16	0,13	1,32	-	0,26	154,44	-	-	2,64
433	2 Какао с молоком	200	2,61	2,25	22,32	120,6	0,04	0,9	-	-	108,9	-	-	0,9
	3 Батон с сливочным маслом	30/7	2,3	0,9	15,4	78,6	-	-	-	-	5,7	-	-	0,3
14	4 Сыр порционнно	20	4,62	5,96	-	73,03	0,01	-	-	0,13	176,88	-	-	0,2
	Итого:		16,26	19,01	62,67	487,39	0,18	2,22	-	0,39	445,92	-	-	4,04
<b>Обед</b>														
83	1 Ши из свежей капусты со сметаной	200/10	3,02	4,26	5,41	71,76	0,04	20,8	-	0,21	43,68	-	-	0,73
252	2Жаркое по домашнему	220	6,25	4,2		63,5	0,02	-	-	0,15	7,5	-	-	0,5
338	3Винегрет	60	3,4	5,7	14,0	124,0	0,09	19,0	-	0,3	64	-	-	1,1
	4Чай с сахаром + вит С	180	0,09	0,09	22,41	92,7	0,01	3,6	-	0,09	3,6	-	-	-
	5 Хлеб ржаной	45	3,0	0,4	19,1	91,8	0,01	-	-	1,0	8,1	-	-	1,8
	6 Хлеб пшеничный	50	7,6	0,9	46,7	213,6	0,2	-	-	-	23,0	-	-	1,9
	Итого:		24,4	19,21	111,48	703,98	0,37	54,17	-	1,75	169,8	-	-	6,69
<b>Полдник</b>														
	1 Фрукт	100	1,5	0,5	21,0	96,0	-	10,0	-	-	8,0	-	-	0,6
	2 Блинчики со сгущенным молоком	70/20	3,23	3,02	29,21	154,0	-	2,4	-	-	38,77	-	-	0,62
	3 Чай с сахаром	180	0,18	0,09	13,5	54,0	-	-	-	-	4,5	-	-	0,9
	Итого:		4,91	3,61	63,71	304,0	-	12,4	-	-	51,27	-	-	2,12

День: восьмой

Возрастная категория: 2-7 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г) 7-10/11-18	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	11	13	14	12
<b>Завтрак</b>														
189	1 Каша молочная пшеничная жидкая	200/5	7,39	9,11	32,21	241,56	0,16	1,32	-	0,13	145,2	-	-	2,64
432	2 Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	0,02	1,0	-	--	61,0	-	-	1,0
	3 Батон со сливочным маслом	30/7	9,68	16,07	58,47	417,2	0,19	-	-	-	32,64	-	-	2,45
	Итого:		18,57	26,48	113,08	765,76	0,37	2,32	-	0,13	238,84	-	-	6,09
<b>Обед</b>														
71	1 Салат из моркови и яблок в растительном масле	60	0,6	3,0	4,8	49,8	-	1,7	-	1,7	21,6	-	-	0,9
36	2 Суп крестьянский с крупой	200	2,7	9,82	14,58	95,78	-	-	-	10,0	49,25	-	-	0,78
37	3 Картофельное пюре	150	3,12	2,33	19,13	109,73	-	-	-	3,75	38,25	-	-	0,86
240	4 Биточки рыбные(паровые)	100	9,6	6,3	6,4	120,2	0,1	0,2	-	0,7	16,0	-	-	0,4
	5 Напиток апельсиновый	180	0,18		23,13	94,5	0,01	11,7	-	0,09	7,2	-	-	-
	6 Хлеб ржаной	50	3,0	0,4	19,1	91,8	0,01	-	-	1,0	8,1	-	-	1,8
	7 Хлеб пшеничный	50	7,6	0,9	46,7	213,6	0,2	-	-	-	23,0	-	-	1,9
	Итого:		19,2	21,85	87,14	561,81	0,12	13,6	-	17,24	140,4	-	-	4,74
<b>Полдник</b>														
	1 Фрукт	100	0,3	0,2	7,7	35,3	-	3,8	-	0,3	14,3	-	-	1,5
471	2 Круассан	60	4,32	3,6	32,64	182,4	0,08	-	-	0,6	10,8	-	-	0,48
435	3 Ряженка	180	5,4	1,8	7,56	72,0	0,04	0,9	-	-	223,2	-	-	-
	Итого:		10,02	5,6	47,9	289,7	0,12	4,7	-	0,9	248,3	-	-	1,98

День: девятый

Возрастная категория: 2-7 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г) 7-10/11-18	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
286	1 Суп вермишелевый молочный	200/5	14,2	25,3	2,4	295,2	0,1	0,2	-	2,0	89,4	-	-	2,4
430	2 Чай с сахаром	180	0,18	0,09	13,5	54,0	-	-	-	-	4,5	-	-	0,9
	3 Батон со сливочным маслом	30/7	7,6	0,9	46,7	213,6	0,2	-	-	-	23,0	-	-	1,9
	Итого:		21,98	26,29	62,6	562,8	0,3	0,2	-	2,0	116,9	-	-	5,2
<b>Обед</b>														
50	1 Салат «Свеколка»	60	4,8	6,06	9,12	110,4	0,2	4,2	-	2,88	28,8	-	-	1,14
95	2 Суп картофельный с фрикадельками	200/5	3,06	4,28	10,4	92,82	0,08	11,22	-	0,2	30,6	-	-	0,82
15	3 Каша гречневая рассыпчатая	150/5	11,91	8,67	53,12	309,15	-	-	-	-	19,47	-	-	6,68
	4 Биточки рубленые из птицы	70	12,4	14,5	5,1	200,5	-	0,6	-	0,1	24,4	-	-	1,0
	5 Компот из сухофруктов	180	0,09	0,09	22,41	92,7	0,01	3,6	-	0,09	3,6	-	-	
	6 Хлеб ржаной	50	3,0	0,4	19,1	91,8	0,01	-	-	1,0	8,1	-	-	1,8
	7 Хлеб пшеничный	50	7,6	0,9	46,7	213,6	0,2	-	-	-	23,0	-	-	1,9
	Итого:		35,26	34,0	119,25	627,37	0,3	19,62	-	4,27	114,97	-	-	11,44
<b>Полдник</b>														
	1 Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0	-	1,0	-	-	8,0	-	-	0,6
	2 Оладьи дрож. со сгущенным молоком	70/20	17,6	12,9	36,5	336,4	-	0,4	-	0,3	188,9	-	-	0,7
430	3 Чай с сахаром	180	0,18	0,09	13,5	54,0	-	-	-	-	4,5	-	-	0,9
	Итого:		19,28	13,49	71,0	486,4	-	1,4	-	0,3	201,4	-	-	2,2

День: десятый

Возрастная категория: 2-7 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г) 7-10/11-18	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	11	13	14	12
<b>Завтрак</b>														
189	1 Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	7,39	9,11	32,21	241,56	0,16	1,32	-	0,13	145,2	-	-	2,64
433	2 Какао с молоком	180	2,61	2,25	22,32	120,6	0,04	0,9	-	-	108,9	-	-	0,9
	3 Батон со сливочным маслом	30/7	2,3	0,9	15,4	78,6	-	-	-	-	5,7	-	-	0,3
14	4 Сыр порционно	20	4,62	5,96	-	73,03	0,01	-	-	0,13	176,88	-	-	0,2
	Итого:		16,92	18,22	69,93	513,79	0,21	2,22	--	0,26	436,68	-	-	4,04
<b>Обед</b>														
76	1 Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	2,96	4,18	11,93	96,9	0,05	11,22	-	0,2	43,86	-	-	1,33
	2 Макароны отварные	150	0,58	3,65	2,19	42,42	-	4,95	-	-	11,4	-	-	0,44
306	3 Сосиска отварная	50	17,9	22,5	15,4	337,0	-	24,2	-	4,8	75,5	-	-	3,4
	4 Чай с сахаром	180	0,18		23,13	94,5	0,01	11,7	-	0,09	7,2	-	-	-
	5 Хлеб ржаной	50	3,0	0,4	19,1	91,8	0,01	-	-	1,0	8,1	-	-	1,8
	6 Хлеб пшеничный	50	7,6	0,9	46,7	213,6	0,2	-	-	-	23,0	-	-	1,9
	Итого:		32,22	31,63	118,45	876,22	0,27	52,07	-	6,09	169,06	-	-	8,87
<b>Полдник</b>														
	1 Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,1	38,0	-	0,2	35,0	-	-	0,1
	2 Йогурт	180	3,6	2,7	5,4	86,4	0,1	1,3	-	-	216,0	-	-	-
	3 Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	-	-	-	-	8,7	-	-	2,52
	Итого		6,7	5,8	35,2	249,5	0,2	39,3	-	0,2	259,7	-	-	2,62