

Приложение №1  
к Приказу №258/2  
от 01.12.2023г

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
**«Детский сад комбинированного вида № 14 «Антошка»**  
муниципального образования городской округ Симферополь  
Республики Крым

**Утверждено**  
Заведующим МБДОУ № 14 «Антошка»  
\_\_\_\_\_ А. Б. Тамулянис

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД**  
**(САД 3-7 ЛЕТ)**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.
			Б	Ж	У		С	
<b>Завтрак</b>								
	Каша молочная геркулесовая	200	5,50	6,60	15,20	133,20	0,700	172
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,830	393
	Бутерброд с сыром	40/5/10	4,73	6,88	19,39	180,00	0,110	3
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>10,35</b>	<b>13,50</b>	<b>44,79</b>	<b>354,20</b>	<b>3,64</b>	
<b>2 завтрак</b>								
	Сок	180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,600	418
	<b>Итого</b>	<b>180,00</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,00</b>	<b>1,40</b>	
<b>Обед</b>								
	Суп из овощей	200	8,26	4,93	7,44	113,28	8,430	99
	Котлеты рыбные любительские	80	11,16	3,90	9,04	116,00	3,060	256
	Каша пшенная	150	5,68	4,94	44,36	180,48	0,000	168
	Помидор соленый/свежий	60	0,66	0,06	0,96	4,80	6,000	12/42
	Компот из свежих яблок	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,360	372
	Хлеб пшеничный	15	2,30	0,20	15,10	71,00	0,000	701
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,50	20,10	95,00	0,000	50
	<b>Итого</b>	<b>735,00</b>	<b>31,75</b>	<b>14,54</b>	<b>121,99</b>	<b>580,56</b>	<b>17,85</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,000	140
	Пудинг творожный со сгущ. молоком	150/20	15,14	10,76	24,34	254,00	0,200	235
	Какао с молоком	180	3,78	3,25	15,55	106,79	1,440	397
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>19,32</b>	<b>14,41</b>	<b>49,69</b>	<b>404,79</b>	<b>11,64</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1795,00</b>	<b>62,32</b>	<b>42,45</b>	<b>234,65</b>	<b>1415,55</b>	<b>34,53</b>	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.
			Б	Ж	У		С	
<b>Завтрак</b>								
	Каша молочная гречневая	200	5,50	6,60	15,20	133,20	0,700	168
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,830	393
	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	4,73	6,88	19,39	180,00	0,110	1
	<b>Итого</b>	<b>430,00</b>	<b>10,35</b>	<b>13,50</b>	<b>44,79</b>	<b>354,20</b>	<b>3,64</b>	
<b>2 завтрак</b>	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,000	140
	<b>Итого</b>	<b>100,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>Обед</b>								
	Суп горох. с гренками вегет.	200	1,70	4,82	6,68	77,00	20,040	226
	Котлеты рубленые из птицы	80	12,50	12,80	13,30	218,70	0,700	305
	Вермишель отварная	150	5,76	0,82	31,14	155,10	0,000	204
	Помидор соленый/свежий	60	0,66	0,06	0,96	4,80	6,000	12/42
	Кисель из плодов и ягод	180	0,10	0,03	19,00	83,10	1,370	378
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,50	20,10	95,00	0,000	50
	Хлеб пшеничный	15	2,30	0,20	15,10	71,00	0,000	701
	<b>Итого</b>	<b>720,00</b>	<b>24,02</b>	<b>19,03</b>	<b>91,18</b>	<b>633,70</b>	<b>28,11</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
	Суфле из рыбы	80	41,00	19,00	10,00	397,80	1,900	268
	Винегрет/салат из свежей капусты	120/120	0,81/0,8	3,7/3	4,6/5,19	54,96/51,54	7,95/20,97	45/20
	Кофейный напиток	180	2,61	2,41	14,36	91,00	1,170	395
	Хлеб пшеничный	20	2,30	0,20	15,10	71,00	0,000	701
	Кондитерские изделия	50	2,56	4,00	28,48	151,53	0,000	120
	<b>Итого</b>	<b>450,00</b>	<b>17,72</b>	<b>17,55</b>	<b>72,99</b>	<b>487,43</b>	<b>3,07</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1820,00</b>	<b>52,49</b>	<b>50,48</b>	<b>218,76</b>	<b>1519,33</b>	<b>44,82</b>	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.
			Б	Ж	У		С	
<b>Завтрак</b>								
	Каша манная молочная	200	5,50	6,60	15,20	133,20	0,700	179
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,830	393
	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	4,73	6,88	14,56	139,00	0,070	1
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>10,35</b>	<b>13,50</b>	<b>39,96</b>	<b>313,20</b>	<b>3,60</b>	
<b>2 завтрак</b>								
	Кефир	180	5,80	5,00	8,00	106,00	1,44	401
<b>Обед</b>	<b>Итого</b>	<b>180,00</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>106,00</b>	<b>1,44</b>	
	Свекольник со сметаной	200\11	2,05	5,00	14,10	109,75	8,800	58
	Тефтели мясные	80	5,90	6,50	7,80	114,00	0,500	286
	Каша пшеничная	150	4,05	0,04	5,69	149,00	0,000	168
	Огурец соленый/свежий	60	1,68	0,00	0,78	9,66	0,000	17/42
	Компот из сухофруктов	180	0,36	0,02	24,99	101,70	0,360	122
	Хлеб пшеничный	15	2,30	0,20	15,10	71,00	0,000	701
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,50	20,10	95,00	0,000	50
	<b>Итого</b>	<b>746</b>	<b>19,64</b>	<b>12,26</b>	<b>88,56</b>	<b>650,11</b>	<b>9,66</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
	Картофель отварной	80	2,86	4,31	23,01	142,35	21,000	318
	Капуста тушеная	120	2,22	3,87	8,63	78,24	12,310	336
	Хлеб пшеничный	20	2,30	0,20	15,10	71,00	0,000	701
	Кофейный напиток	180	2,61	2,41	14,36	91,00	1,170	395
	Кондитерские изделия	50	2,56	4,00	28,48	151,53	0,000	120
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>9,69</b>	<b>10,48</b>	<b>66,57</b>	<b>240,24</b>	<b>13,48</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1806,00</b>	<b>45,48</b>	<b>41,24</b>	<b>203,09</b>	<b>1309,55</b>	<b>28,18</b>	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.
			Б	Ж	У		С	
<b>Завтрак</b>								
	Каша молочная пшеничная	200	7,18	6,51	23,54	182,00	1,130	94
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,830	393
	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	4,73	6,88	14,56	139,00	0,070	1
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>12,03</b>	<b>13,41</b>	<b>48,30</b>	<b>362,00</b>	<b>4,03</b>	
<b>2 завтрак</b>								
	Сок	180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,600	418
	<b>Итого</b>	<b>180,00</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,00</b>	<b>3,60</b>	
<b>Обед</b>								
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,85	5,89	8,63	94,95	18,460	67
	Запеканка картофельная с мясом или печенью	160	12,13	9,50	25,70	237,00	3,800	291
	Огурец соленый/свежий	60	1,68	0,00	0,78	9,66	0,000	17/42
	Компот из свежих яблок	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,360	372
	Хлеб пшеничный	15	2,30	0,20	15,10	71,00	0,000	701
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,50	20,10	95,00	0,000	50
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>21,65</b>	<b>16,10</b>	<b>95,30</b>	<b>507,61</b>	<b>22,62</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
	Сырники творожные с джемом	120/30	12,61	9,47	16,10	200,00	4,350	232
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,000	140
	Какао с молоком	180	3,78	3,25	15,55	106,79	1,440	397
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>16,79</b>	<b>13,12</b>	<b>41,45</b>	<b>350,79</b>	<b>15,79</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1780,00</b>	<b>51,37</b>	<b>42,63</b>	<b>203,23</b>	<b>1296,40</b>	<b>46,04</b>	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.
			Б	Ж	У		С	
<b>Завтрак</b>								
	Каша рисовая молочная	200	7,49	11,27	39,35	289,00	1,360	177
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,830	393
	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	4,73	6,88	14,56	139,00	0,070	1
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>12,34</b>	<b>18,17</b>	<b>64,11</b>	<b>469,00</b>	<b>4,26</b>	
<b>2 завтрак</b>								
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,000	140
	<b>Итого</b>	<b>100,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,60	5,10	15,40	135,00	11,200	843
	Гуляш из отварного мяса	80	10,30	8,10	2,60	125,00	0,600	277
	Каша гречневая	150	8,51	6,90	38,64	250,70	0,000	181
	Огурец соленый/свежий	60	1,68	0,00	0,78	9,66	0,000	17/242
	Компот из свежих яблок	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,360	372
	Хлеб пшеничный	15	2,30	0,20	15,10	71,00	0,000	701
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,50	20,10	95,00	0,000	50
	<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>33,08</b>	<b>20,81</b>	<b>117,61</b>	<b>686,36</b>	<b>12,16</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
	Омлет натуральный	80	7,05	13,58	1,35	156,00	0,120	215
	Икра кабачковая	120	1,50	5,60	5,60	72,00	5,600	54
	Кофейный напиток	180	2,61	2,41	14,36	91,00	1,170	395
	Хлеб пшеничный	20	2,30	0,20	15,10	71,00	0,000	701
	<b>Итого</b>	<b>450,00</b>	<b>13,46</b>	<b>21,79</b>	<b>36,41</b>	<b>390,00</b>	<b>6,89</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1740,00</b>	<b>59,28</b>	<b>61,17</b>	<b>227,93</b>	<b>1589,36</b>	<b>33,31</b>	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимне- весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.
			Б	Ж	У		С	
<b>Завтрак</b>								
	Каша манная молочная	200	5,52	5,92	29,63	194,00	1,990	179
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,830	393
	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	4,73	6,88	14,56	139,00	0,070	1
	<b>Итого</b>	<b>435</b>	<b>10,37</b>	<b>12,82</b>	<b>54,39</b>	<b>374,00</b>	<b>4,89</b>	
<b>2 завтрак</b>								
	Сок	180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,600	418
	<b>Итого</b>	<b>180,00</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,00</b>	<b>3,60</b>	
<b>Обед</b>								
	Рассольник Ленинградский со сметаной	200\11	8,68	5,02	13,39	133,68	6,150	82
	Котлеты рыбные любительские	80	11,16	3,90	9,04	116,00	3,060	256
	Каша пшенная	150	5,68	4,94	44,36	180,48	0,000	168
	Помидор соленый/свежий	60	0,66	0,06	0,96	4,80	6,000	12/42
	Компот из сухофруктов	180	0,36	0,02	24,99	101,70	0,360	122
	Хлеб пшеничный	15	2,30	0,20	15,10	71,00	0,000	701
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,50	20,10	95,00	0,000	50
	<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>32,14</b>	<b>14,64</b>	<b>127,94</b>	<b>702,66</b>	<b>15,57</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	5,00	12,80	23,20	227,00	1,300	180
	Салат из соленых огурцов и лука	100	0,60	2,10	1,60	28,00	0,000	20
	Кофейный напиток	180	2,61	2,41	14,36	91,00	1,170	395
	Хлеб пшеничный	20	2,30	0,20	15,10	71,00	0,000	701
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>10,51</b>	<b>17,51</b>	<b>54,26</b>	<b>417</b>	<b>2,47</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1855,00</b>	<b>53,92</b>	<b>44,97</b>	<b>254,77</b>	<b>1569,66</b>	<b>26,53</b>	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.
			Б	Ж	У		С	
<b>Завтрак</b>	Каша молочная геркулесовая	200	7,49	11,27	39,35	289,00	1,360	172
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,830	393
	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	4,73	6,88	14,56	139,00	0,070	1
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>12,34</b>	<b>18,17</b>	<b>64,11</b>	<b>469,00</b>	<b>4,26</b>	
<b>2 завтрак</b>								
	Сок	180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,600	418
	<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,00</b>	<b>3,60</b>	
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с вермишелью	200	5,10	5,35	16,10	133,25	5,800	88
	Тефтеля мясная	80	5,90	6,60	7,80	114,00	0,600	286
	Картофель отварной	150	2,86	4,31	23,01	142,35	21,000	318
	Огурец соленый/свежий	60	1,68	0,00	0,78	9,66	0,000	17/42
	Компот из сухофруктов	180	0,36	0,02	24,99	101,70	0,360	122
	Хлеб пшеничный	15	2,30	0,20	15,10	71,00	0,000	701
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,50	20,10	95,00	0,000	50
	<b>Итого</b>	<b>735</b>	<b>18,2</b>	<b>16,48</b>	<b>87,78</b>	<b>571,96</b>	<b>27,76</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
	Ленивые вареники со сметаной	150	21,89	16,03	22,60	321,00	0,280	230
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,000	140
	Какао с молоком	150	3,78	3,25	15,55	106,79	1,440	397
	Хлеб пшеничный	20	2,30	0,20	15,10	71,00	0,000	701
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>28,37</b>	<b>19,88</b>	<b>47,77</b>	<b>542,79</b>	<b>11,72</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1795,00</b>	<b>59,81</b>	<b>54,53</b>	<b>217,84</b>	<b>1659,75</b>	<b>47,34</b>	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.
			Б	Ж	У		С	
<b>Завтрак</b>	Каша молочная "Дружба"	200	6,16	7,07	24,60	198,23	2,000	99
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,830	393
	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	4,73	6,88	14,56	139,00	0,070	1
	<b>Итого</b>	<b>425</b>	<b>11,01</b>	<b>13,97</b>	<b>49,36</b>	<b>378,23</b>	<b>4,90</b>	
<b>2 завтрак</b>	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,000	140
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>	
<b>Обед</b>	Солянка с говядиной	200	10,60	11,90	14,70	214,55	0,000	69
	Плов с мясом	210	21,40	19,69	35,0,9	406,00	1,010	59
	Салат из квашеной/свежей капусты	60	0,30	1,86	0,50	33,00	0,000	31/20
	Хлеб пшеничный	15	2,30	0,20	15,10	71,00	0,000	701
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,50	20,10	95,00	0,000	50
	Компот из свежих яблок	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,360	372
	<b>Итого</b>	<b>715</b>	<b>38,29</b>	<b>34,16</b>	<b>75,39</b>	<b>819,55</b>	<b>1,37</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
	Яйцо отварное	45	5,08	4,60	0,28	63,00	0,000	213
	Салат "Зимний"/Свекольный с 15.04	105	2,10	6,30	11	99,00	16,800	25/33
	Хлеб пшеничный	20	2,30	0,20	15,10	71,00	0,000	701
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,000	140
	Кофейный напиток	180	2,61	2,41	14,36	91,00	1,170	395
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>12,49</b>	<b>13,91</b>	<b>50,54</b>	<b>368</b>	<b>27,97</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1690</b>	<b>62,19</b>	<b>62,44</b>	<b>185,09</b>	<b>1609,78</b>	<b>44,24</b>	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.
			Б	Ж	У		С	
<b>Завтрак</b>	Суп молочный пшеничный	200	5,50	6,60	15,20	133,20	0,700	94
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,830	393
	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	4,73	6,88	14,56	139,00	0,070	1
	<b>Итого</b>	<b>435</b>	<b>10,35</b>	<b>13,50</b>	<b>39,96</b>	<b>313,20</b>	<b>3,60</b>	
<b>2 завтрак</b>	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,000	140
	<b>Итого</b>	<b>100</b>						
<b>Обед</b>	Суп рыбный	200	5,94	4,41	30,20	124,80	16,500	87
	Пудинг из говядины	85	18,81	6,19	0,88	134,00	0,160	290
	Каша пшеничная	150	5,39	4,86	27,13	187,00	0,000	168
	Помидор соленый/свежий	60	0,66	0,06	0,96	4,80	6,000	12/42
	Хлеб пшеничный	15	2,30	0,20	15,10	71,00	0,000	701
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,50	20,10	95,00	0,000	50
	Кисель из плодов и ягод	180	0,10	0,03	19,00	83,10	1,370	378
	<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>36,50</b>	<b>16,25</b>	<b>113,37</b>	<b>699,70</b>	<b>24,03</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
	Рагу овощное	200	3,75	5,05	14,44	126,30	8,430	344
	Хлеб пшеничный	20	2,30	0,20	15,10	71,00	0,000	701
	Кондитерские изделия	50	2,56	4,00	28,48	151,53	0,000	120
	Кофейный напиток	180	2,61	2,41	14,36	91,00	1,170	395
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>11,22</b>	<b>11,66</b>	<b>72,38</b>	<b>288,3</b>	<b>9,6</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1725</b>	<b>58,07</b>	<b>41,41</b>	<b>225,71</b>	<b>1301,2</b>	<b>37,23</b>	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.
			Б	Ж	У		С	
<b>Завтрак</b>	Макараны с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264,00	0,140	206
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,830	393
	Бутерброт с маслом сливочным	40/10	4,73	6,88	19,39	180,00	0,110	1
	<b>Итого</b>	<b>425</b>	<b>16,02</b>	<b>17,18</b>	<b>61,37</b>	<b>485,00</b>	<b>3,08</b>	
<b>2 завтрак</b>	Кефир	180	5,80	5,00	8,00	106,00	1,44	401
	<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>	<b>1,440</b>	
<b>Обед</b>	Суп гречневый	200	2,10	5,06	16,60	120,70	7,530	80
	Жаркое по домашнему(кура)	210	26,92	6,90	23,93	265,29	9,300	276
	Помидор соленый/свежий	60	0,66	0,06	0,96	4,80	6,000	12/42
	Компот из свежих яблок	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,360	372
	Хлеб пшеничный	20	2,30	0,20	15,10	71,00	0,000	701
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,50	20,10	95,00	0,000	50
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>33,57</b>	<b>7,67</b>	<b>85,08</b>	<b>436,09</b>	<b>15,66</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
	Каша рисовая молочная	200	7,49	11,27	39,35	289,00	1,360	177
	Булочка творожная(пирожок с творогом)	70	2,20	1,32	3,82	68,00	0,010	458
	Какао с молоком	180	3,78	3,25	15,55	106,79	1,440	397
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>13,47</b>	<b>15,84</b>	<b>58,72</b>	<b>463,79</b>	<b>2,81</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1775,00</b>	<b>68,86</b>	<b>45,69</b>	<b>213,17</b>	<b>1490,88</b>	<b>22,99</b>	