



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ «Детский сад  
«Кораблик» п.Провидения»  
\_\_\_\_\_ Т.И. Мурашко

**Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте 1-3 года**

**зимне-весенний период**

**МБДОУ «Детский сад «Кораблик» п. Провидения»**

**на 2025-2026 учебный год**

## Примерное меню

День: понедельник

Сезон: Зимне-весенний

Неделя: 1

Возрастная категория 1-3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	150	4,3	8	21,8	182,6	1,02	183
	Масло (порциями)	5	2,2	0,2	14,8	70,6		
	Хлеб пшеничный	35	0,2	0,41	0,4	3,74		6
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40	0,03	416,01
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>6,76</b>	<b>8,63</b>	<b>46,99</b>	<b>296,94</b>	<b>1,05</b>	
<b>Второй завтрак</b>								
	Напиток кисломолочный "Йогурт"	150	0,2	0,1	19	68,3	3	
<b>Итого за Второй завтрак</b>			<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>19</b>	<b>78,3</b>	<b>5</b>	
<b>Обед</b>								
	Суп гороховый	130	2,63	3,86	7,4	71,03		81
	Макаронные изделия отварные с мясом	110	3,2	0,6	22,8	113,7		218
	Салат овощной	30	0,6	2,8	3,8	42,7	4,61	46
	Компот из плодов консервированных (Персик)	150	0,1		19,8	80,3	5,57	395,01
	Хлеб ржаной	30	1	0,2	9	42		
<b>Итого за Обед</b>			<b>7,53</b>	<b>7,46</b>	<b>62,8</b>	<b>349,73</b>		
<b>Полдник</b>								
	Какао с молоком.	150	1,8	3,1	11,5	90,5	0,66	411,01
	Булочка ванильная	50	2,3	6,3	27	179		452
<b>Итого за Полдник</b>			<b>2,3</b>	<b>6,3</b>	<b>38,5</b>	<b>231</b>	<b>0,02</b>	
<b>Ужин</b>								
	Омлет натуральный	120	5,8	9,7	1,4	123,9	0,12	229,02
	Икра кабачковая	40	0,48	1,89	3,08	31	3	228
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40	0,03	413,01
	Хлеб пшеничный	35	1,1	0,1	7,4	35,3		
<b>Итого за Ужин</b>			<b>11,7</b>	<b>12,4</b>	<b>32,5</b>	<b>302,7</b>	<b>5,29</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1423,4</b>	<b>44,5</b>	

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День: вторник

Сезон: Зимне-весенний

Неделя: 1

Возрастная категория 1-3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша жидкая молочная пшенная с тыквой	150	5,7	4,6	22,9	152,2	0,68	100
	Кофейный напиток с молоком.	150	2,8	2,6	11	80,5	0,54	414,01
	Сыр (порциями)	10	2,3	3		36	0,07	227
	Бутерброд с маслом	40	2,3	9,1	14,6	136,6		1
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>13,1</b>	<b>19,3</b>	<b>48,5</b>	<b>405,3</b>	<b>1,29</b>	
<b>Второй завтрак</b>								
	Напиток кисломолочный "Йогурт"	150	0,2	0,1	19	68,3	3	386
<b>Итого за Второй завтрак</b>			<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>66</b>	<b>15</b>	
<b>Обед</b>								
	Суп рассольник	150	2,26	5,7	22,2	68,6	7,47	73
	Ленивые голубцы	150	9,6	6,8	11,3	160	15	292,01
	Салат из горошка зеленого	45	1,3	2,3	2,8	17,6	4,95	46
	Морс облепиховый	180	0,3		17,37	72,45	1,2	394,01
	Хлеб ржаной	50	1	0,2	9	42		
<b>Итого за Обед</b>			<b>13,46</b>	<b>16,75</b>	<b>70,07</b>	<b>372,67</b>	<b>49,09</b>	
<b>Полдник</b>								
	Кисель из плодов или ягод	150	0,1		12,2	47,7	9,8	
	Печенье	50	2,6	3,4	26	146		396,01
<b>Итого за Полдник</b>			<b>2,7</b>	<b>3,4</b>	<b>38,2</b>	<b>193,7</b>	<b>9,8</b>	
<b>Ужин</b>								
	Гречка по-купечески	120	16,3	13,3	18,9	272,8	0,26	251,01
	Икра кабачковая	40	0,48	1,89	3,08	31	3	
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411,01
	Хлеб пшеничный	35	2,2	0,2	14,8	70,6		
<b>Итого за Ужин</b>			<b>21,7</b>	<b>14,3</b>	<b>39,6</b>	<b>373,9</b>	<b>0,43</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>42,7</b>	<b>47,6</b>	<b>206,8</b>	<b>1464,1</b>	<b>45,47</b>	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда

Сезон: Зимне-весенний

Неделя: 1

Возрастная категория 1-3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша жидкая молочная из манной крупы	160	2,8	4,4	18,7	125,4		199
	Яйцо вареное	40	0,2	0,41	0,4	3,74		7
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40	0,03	414,01
	Хлеб пшеничный	35	2,2	0,2	14,8	70,6		
	Масло (порциями)	5	0,2	0,41	0,4	3,74		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>5,46</b>	<b>5,44</b>	<b>44,29</b>	<b>243,48</b>	<b>0,03</b>	
<b>Второй завтрак</b>								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (пюре)	100	3	2,5	11	80	4	
<b>Итого за Второй завтрак</b>			<b>3</b>	<b>2,5</b>	<b>11</b>	<b>80</b>	<b>4</b>	
<b>Обед</b>								
	Щи из свежей капусты	150	4,8	3,75	4,05	68,7	7,47	99
	Тефтели мясные с соусом	130	7,7	8,2	10,1	95	0,71	292,01
	Салат из свеклы	30	0,6	2,1	3,8	36,2	4,28	46
	Морс брусничный	150	0,3		17,37	72,45	1,2	395,02
	Хлеб ржаной	50	1	0,2	9	42		
<b>Итого за Обед</b>			<b>13,4</b>	<b>14,05</b>	<b>35,32</b>	<b>272,35</b>	<b>13,66</b>	
<b>Полдник</b>								
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40	0,03	394,02
	Булочка	50	2,3	3	27	165	0,09	450
<b>Итого за Полдник</b>			<b>4,2</b>	<b>4,1</b>	<b>39,8</b>	<b>213,4</b>	<b>0,23</b>	
<b>Ужин</b>								
	Макаронны отварные с сыром	150	20,7	16,5	23,7	340,9	11,02	169,01
	Кисель из плодов или ягод	150	0,1		12,2	47,7	9,8	412,01
	Хлеб пшеничный	35	2,2	0,2	14,8	70,6		
<b>Итого за Ужин</b>			<b>23</b>	<b>16,7</b>	<b>50,7</b>	<b>459,2</b>	<b>20,82</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>40,6</b>	<b>44,1</b>	<b>203</b>	<b>1399,94</b>	<b>44,3</b>	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг

Сезон: Зимне-весенний

Неделя: 1

Возрастная категория 1-3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	150	2,8	4,8	13,8	110,3	0,59	175
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40	0,03	415
	Масло (порциями)	5		3,6	0,1	33		6
	Хлеб пшеничный	35	2,2	0,2	14,8	70,6		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>5,06</b>	<b>8,62</b>	<b>38,69</b>	<b>253,9</b>	<b>0,62</b>	
<b>Второй завтрак</b>								
	Напиток кисломолочный "Йогурт"	150	0,2	0,1	19	68,3	3	
<b>Итого за Второй завтрак</b>			<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>66</b>	<b>15</b>	
<b>Обед</b>								
	Суп рыбный	130	5,1	4,3	10,7	114,3	14,58	95,01
	Птица тушеная с соусом	50	8,5	7,4	8,7	159,3	0,54	293,01
	Картофельное пюре	130	0,6	2,8	3,8	42,7	6,61	330,01
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	0,4		0,8	5,9	2,25	20,01
	Компот из плодов консервированных (Персики.)	150	0,2		18,2	73,7	2,4	395,04
	Хлеб ржаной	30	0,7	0,2	6,7	21,5		
<b>Итого за Обед</b>			<b>15,5</b>	<b>14,7</b>	<b>48,9</b>	<b>417,4</b>	<b>26,38</b>	
<b>Полдник</b>								
	Чай с молоком	150	1,5	4,5	19,4	142,2	1,62	419
	Вафли	50	3,7	1,4	28,3	149,2	0,05	454
<b>Итого за Полдник</b>			<b>5,2</b>	<b>5,9</b>	<b>47,7</b>	<b>291,4</b>	<b>1,67</b>	
<b>Ужин</b>								
	Плов рисовый с сухофруктами	150	2,2	6,8	33	203		322,01
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40	0,03	396,02
	Хлеб пшеничный	40	1,1	0,1	7,4	35,3		
<b>Итого за Ужин</b>			<b>3,36</b>	<b>6,92</b>	<b>50,39</b>	<b>278,3</b>	<b>0,03</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>42,5</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	<b>43,8</b>	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятница

Сезон: Зимне-весенний

Неделя: 1

Возрастная категория 1-3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Кукурузная молочная каша	150	3,2	4,7	17	112,7	1,82	199
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40	0,03	416,01
	Хлеб пшеничный	35	2,2	0,2	14,8	70,6		
	Сыр (порциями)	10	2,3	3		36	0,07	6
	Масло (порциями)	20	2,5	2,3	0,1	31,4		227
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>10,26</b>	<b>10,22</b>	<b>41,89</b>	<b>290,7</b>	<b>0,66</b>	
<b>Второй завтрак</b>								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (пюре)	100	3	2,5	11	80	4	418
<b>Итого за Второй завтрак</b>			<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>19</b>	<b>68,3</b>	<b>3</b>	
<b>Обед</b>								
	Борщ с картофелем и капустой	150	4,7	3,9	20,4	82	8,23	76
	Гуляш из печени куриной	60	11	6,4	12,2	151,4	1,13	261,01
	Рис отварной	130	3,46	5,8	29,7	177,4	18,16	339
	Салат из моркови	60	1,2	0,2	6,6	30	2,88	354
	Компот из смеси сухофруктов.	150	0,3	0,1	14,4	60,4	1,08	395,02
	Хлеб ржаной	50	1	0,2	9	42		
<b>Итого за Обед</b>			<b>12,8</b>	<b>18,2</b>	<b>67</b>	<b>423,5</b>	<b>9,31</b>	
<b>Полдник</b>								
	Кисель из плодов или ягод	150	0,1		12,2	47,7	9,8	419
	Рогалик с вареньем	50	0,3	0,3	20,2	104	2,76	454
<b>Итого за Полдник</b>			<b>5,5</b>	<b>5,4</b>	<b>35,9</b>	<b>234,2</b>	<b>2,1</b>	
<b>Ужин</b>								
	Оладьи, выпеченные в жарочном шкафу со сгущенным молоком	150	9,05	11,36	49	236	12,23	350
	Чай с сахаром.	150			3	12,3	0,02	411,01
	Хлеб пшеничный	40	1,1	0,1	7,4	35,3		
<b>Итого за Ужин</b>			<b>12,3</b>	<b>15,8</b>	<b>41,3</b>	<b>375,3</b>	<b>15,48</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>42,3</b>	<b>44,5</b>	<b>205,9</b>	<b>1400,7</b>	<b>46,3</b>	

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День: понедельник

Сезон: Зимне-весенний

Неделя: 2

Возрастная категория 1-3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Кукурузная молочная каша	150	3,2	4,7	17	112,7	1,82	100
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40	0,03	413,01
	Хлеб пшеничный	35	2,6	1,8	18,2	35,3		
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66		
	Сыр (порциями)	5	2,4	4,4		54	0,11	7
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>12,08</b>	<b>22,45</b>	<b>50,73</b>	<b>417,9</b>	<b>3,15</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Пюре фруктовое	90	0,5	0	15,3	63,2	6	
<b>Итого за Второй завтрак</b>			<b>6,9</b>	<b>6</b>	<b>9,72</b>	<b>128,4</b>	<b>7,5</b>	
<b>Обед</b>	Суп гороховый	130	2,63	3,86	7,4	71,03	16,4	99,01
	Макароны отварные	110	3,2	0,6	22,8	113,7		244,01
	Гуляш куриный	50	6,4	7,5	2,5	111,1		37,01
	Салат овощной	30	0,6	2,8	3,8	42,7	3,62	395,02
	Компот из плодов консервированных. (Ананас)	150	0,1		19,8	80,3	5,57	
	Хлеб ржаной	30	1	0,2	9	42		
<b>Итого за Обед</b>			<b>20,9</b>	<b>25,6</b>	<b>77,1</b>	<b>647,2</b>	<b>18,65</b>	
<b>Полдник</b>	Чай с сахаром	200	0,1		9,3	37,3	0,03	419
	Булочка ванильная	65	4,1	5,3	35,4	209,3		450
<b>Итого за Полдник</b>			<b>8,4</b>	<b>10,1</b>	<b>44,5</b>	<b>311,3</b>	<b>2,46</b>	
<b>Ужин</b>	Омлет натуральный	130	6,89	12,62	1,19	145,9	0,12	249,02
	Кукуруза консервированная	50	2,2	3,6	15,5	104,5	0,15	
	Чай с молоком	150	1,5	4,5	19,4	142,2	1,62	411
	Хлеб пшеничный	35	2,6	1,8	18,2	35,3		
<b>Итого за Ужин</b>			<b>13,6</b>	<b>9,5</b>	<b>56,3</b>	<b>435,6</b>	<b>0,7</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>56</b>	<b>61,3</b>	<b>263,8</b>	<b>1911,2</b>	<b>56,08</b>	

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

День: вторник

Сезон: Зимне-весенний

Неделя: 2

Возрастная категория 1-3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,9	14,1	108,9	0,68	199
	Кофейный напиток с молоком.	150	2,8	2,6	11	80,5	0,54	416,02
	Хлеб пшеничный	40	2,6	1,8	18,2	35,3		
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66		
Итого за Завтрак			10,7	10,8	65,6	407,8	0,96	
Второй завтрак	Пюре фруктовое	90	0,5	0	15,3	63,2	6	418
Итого за Второй завтрак			0,4	0,2	22,8	94	6	
Обед	Борщ с картофелем и капустой	180	1,8	4,6	12,24	98,3	9,8	89
	Котлета мясная с соусом	70	7,9	9,6	18,6	144,2	0,09	282,01
	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,8	5,8	36,7	210,1	2,85	336
	Салат морковный	40	2	3,2	13,6	91,5	8,11	228,01
	Морс облепиховый	180	0,3		17,37	72,45	1,2	394,01
	Хлеб ржаной	30	1	0,2	9	42		
Итого за Обед			27,2	21,1	86,2	656,6	25,24	
Полдник	Кисель из плодов или ягод свежих (клубника)	150	0,1		12,2	37,7	8,6	396,02
	Печенье	50	2,6	3,4	26	146		456
Итого за Полдник			4,6	4,3	54	275	1,5	
Ужин	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40	0,03	412
	Тефтели	150	7,7	8,2	10,1	95	0,71	229,01
	Горошек консервированный	45	1,3	2,3	2,8	17,6	4,95	228,01
	Хлеб пшеничный	35	2,6	1,8	18,2	35,3		
Итого за Ужин			11,4	24,1	35,2	414,9	8,19	
Итого за день			55,9	60,5	263,8	1818,3	51,44	

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День: среда

Сезон: Зимне-весенний

Неделя: 2

Возрастная категория 1-3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная овсяная	150	2,8	4,8	13,8	110,3		199
	Чай с молоком	150	1,5	4,5	19,4	142,2	1,62	414,01
	Бутерброд с маслом	35	4,7	6,9	14,6	139	0,07	3
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>10,7</b>	<b>14,9</b>	<b>65,1</b>	<b>418,8</b>	<b>0,75</b>	
Второй завтрак	Пюре фруктовое	90	0,5	0	15,3	63,2	6	418
	<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>6,9</b>	<b>6</b>	<b>9,72</b>	<b>128,4</b>	<b>7,5</b>	
Обед	Рассольник	150	2,26	5,7	22,2	68,6	7,47	94
	Плов из мяса	150	11,2	12,3	24,4	156	0,26	299
	Лечо овощное	40	0	0	2,6	10,4		350
	Морс брусничный	180	0,3		17,37	72,45	1,2	394,02
	Хлеб ржаной	30	1	0,2	9	42		
	<b>Итого за Обед</b>		<b>21,6</b>	<b>22,3</b>	<b>80,7</b>	<b>612,3</b>	<b>22,16</b>	
Полдник	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411,01
	Булочка	50	2,1	1,4	25,3	149,2	0,05	403
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>0,4</b>	<b>6,5</b>	<b>43,3</b>	<b>205</b>	<b>4,77</b>	
Ужин	Макароны отварные с сыром	150	20,7	16,5	23,7	340,9	11,02	289,01
	Чай с сахаром.	150	0,06	0,02	9,99	40	0,03	395,03
	Хлеб пшеничный	30	2,6	1,8	18,2	35,3		
	<b>Итого за Ужин</b>		<b>20,9</b>	<b>22,1</b>	<b>61,5</b>	<b>486,5</b>	<b>21,36</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>56,8</b>	<b>64,8</b>	<b>273,4</b>	<b>1851,8</b>	<b>55,04</b>		

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День: четверг

Сезон: Зимне-весенний

Неделя: 2

Возрастная категория 1-3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая молочная из манной крупы	160	2,8	4,4	18,7	125,4	0,8	175
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	413
	Яйцо вареное	40	5,08	4,06	0,28	62,8		
	Бутерброд с маслом	60	4,2	6,24	13,08	125,1		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>10,5</b>	<b>16,7</b>	<b>43,09</b>	<b>366,5</b>	<b>2,88</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Напиток кисломолочный "Йогурт"	150	0,2	0,1	19	68,3	3	418
<b>Итого за Второй завтрак</b>			<b>0,4</b>	<b>0,5</b>	<b>12,3</b>	<b>55</b>	<b>121,5</b>	
<b>Обед</b>	Суп рыбный	150	5,1	4,3	10,7	114,3	14,58	95,01
	Жаркое по-домашнему.	200	22,4	21,8	22,9	394,9	9,65	292,01
	Салат из отварной свеклы	50	0,6	2,54	4,05	4,52	2,33	70
	Морс брусничный	150	0,3		17,37	72,45	1,2	395,02
	Хлеб ржаной	30	1	0,2	9	42		
<b>Итого за Обед</b>			<b>16,8</b>	<b>16,5</b>	<b>91,1</b>	<b>607,9</b>	<b>32,21</b>	
<b>Полдник</b>	Чай с молоком	150	1,5	4,5	19,4	142,2	1,62	419
	Вафли	50	3,7	1,4	28,3	149,2	0,05	
<b>Итого за Полдник</b>			<b>5,9</b>	<b>9,2</b>	<b>42,6</b>	<b>289,7</b>	<b>2,46</b>	
<b>Ужин</b>	Запеканка творожная	120	13,3	13,3	23,2	272,8	0,26	145
	Молоко сгущенное	40	25,4	6	7,4	238,8	0,2	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411,01
	Хлеб пшеничный	30	2,6	1,8	18,2	35,3		
<b>Итого за Ужин</b>			<b>20,4</b>	<b>22,1</b>	<b>53,2</b>	<b>570,7</b>	<b>0,54</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>54</b>	<b>62</b>	<b>239,4</b>	<b>1892,4</b>	<b>44,09</b>	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: пятница

Сезон: Зимне-весенний

Неделя: 2

Возрастная категория 1-3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная из пшена	150	2,8	4,8	13,8	110,3		174
	Хлеб пшеничный	35	0,8	0,1	4,9	23,5		
	Чай с молоком	150	1,5	4,5	19,4	142,2	1,62	415
	Масло (порциями)	5	0,08	7,25	0,13	66		
Итого за Завтрак			12,08	18,8	39,21	444,1	1,89	
Второй завтрак	Пюре фруктовое	90	0,5	0	15,3	63,2	6	
	Итого за Второй завтрак			6,9	6	9,72	128,4	7,5
Обед	Суп куриный с вермишелью	150	1,6	3,6	8,6	73,6	0,36	87,01
	Рагу овощное с мясом птицы	180	9,1	2,8	13,2	90,9	12,23	259,01
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	0,4		0,8	5,9	2,25	70
	Компот из смеси сухофруктов.	180	0,4	0,1	19,3	80,5	1,44	394,01
	Хлеб ржаной	30	1	0,2	9	42		
Итого за Обед			20,9	17,4	70,4	538,2	16,28	
Полдник	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40	0,03	396,03
	Булочка	50	2,1	1,4	25,3	149,2	0,05	470
	Итого за Полдник			5,6	3	31,1	216,6	1,59
Ужин	Плов рисовый с сухофруктами	150	2,2	6,8	33	203		166,04
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40	0,03	412,01
	Хлеб пшеничный	30	0,8	0,1	4,9	23,5		
	Итого за Ужин			17,9	33,2	48,5	433,2	7,1