

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Новосибирска «Детский сад № 272»  
(МБДОУ д/с № 272)

630123, г. Новосибирск ул. Ереванская, д. 4 тел. 200-12-32, 200-13-20

e-mail: ds\_272@edu54.ru, <https://ds272nsk.edusite.ru/>

ОГРН 1025401016200

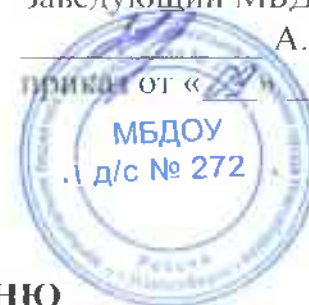
ИНН 5402143142 КПП 540201001

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с № 272

А. В. Зайцева

приказ от «21» 01 2024 № 5 - од



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для воспитанников в возрасте от 3 до 7 лет

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак							
	<b>Масло сливочное (порционно)</b>	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b>	190	5,263	8,189	30,78	217,93	274
	<b>Напиток из шиповника</b>	180	0,63	0,27	20,52	87,3	538
	<b>Батон-Нарезной (350 г) нарезка</b>	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	400	7,443	17,289	61,66	432,43	
завтрак 2							
	<b>Яблоки</b>	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	<b>Кукуруза десертная порционно</b>	20	0,26	0,02	0,34	24	Табл.
	<b>Гуляш из говядины</b>	120	20,6	22	4,2	297	373
	<b>Макаронные изделия отварные</b>	110	4,147	0,495	21,296	106,26	297
	<b>Кисель из ягоды с/м</b>	180	0,18	0,09	19,35	78,3	518
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	<b>Соль</b>	3	0	0	0	0	
	<b>Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	<b>Щи из свежей капусты с картофелем с мясом, сметаной</b>	180	1,26	3,582	5,598	59,76	147
	Итого за обед	653	29,287	26,587	67,304	647,12	
полдник							
	<b>Снежок</b>	180	5,22	4,5	7,2	90	535
	<b>Крендель сахарный</b>	70	5,04	9,614	42,84	279,067	659

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за полдник	250	10,26	14,114	50,04	369,067	
ужин							
	<b>Пудинг творожный запеченный</b>	150	20,7	19,7	31,7	387	325
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,09	0	13,5	54	503
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	<b>Соус клюквенный</b>	20	0,011	0,004	2,54	10,24	379
	Итого за ужин	370	22,321	19,864	57,58	498,24	
Итого за день		1773	69,711	78,254	246,384	1993,857	
Неделя 1							
День 2							
завтрак							
	<b>Сыр (порционно)</b>	5	1,28	1,305	0	17,15	106
	<b>Масло сливочное (порционно)</b>	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	<b>Каша манная молочная жидкая</b>	180	5,58	6,714	27,774	193,86	268
	<b>Чай с молоком</b>	185	0	0	0	0	505
	<b>Батон-Нарезной (350 г) нарезка</b>	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	400	8,41	16,849	38,134	338,21	
завтрак 2							
	<b>Сок Сады Придонья</b>	100	0,25	0,05	5,05	23	
	Итого за завтрак 2	100	0,25	0,05	5,05	23	
обед							
	<b>Рыба (горбуша), тушеная в томате с овощами</b>	100	9,5	5,143	4,5	102,143	349
	<b>Каша рисовая рассыпчатая</b>	120	2,964	4,884	29,844	175,2	246
	<b>Компот из вишни с/м</b>	180	0,45	0,18	20,79	86,4	526
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	<b>Соль</b>	3	0	0	0	0	
	<b>Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Свекольник с мясом, сметаной</b>	180	1,566	3,204	8,658	69,84	136
	Итого за обед	623	17,32	13,811	80,312	515,383	
полдник							
	<b>Пряники</b>	35	2,065	1,645	26,25	128,1	608
	<b>Ряженка (3-7 лет)</b>	180	5,22	4,5	7,56	92	420
	Итого за полдник	215	7,285	6,145	33,81	220,1	
ужин							
	<b>Картофель отварной</b>	140	2,66	5,74	17,78	133	179
	<b>Чай с лимоном (2-й вариант)</b>	180	0,09	0	13,68	54,9	505
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	<b>Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	<b>Сельдь с луком</b>	50	4,8	10,15	1,9	118	359
	Итого за ужин	410	10,39	16,29	49,88	387,7	
Итого за день		1748	43,655	53,145	207,186	1484,393	
Неделя 1 День 3							
завтрак							
	<b>Повидло (порционно)</b>	10	0	0	0	0	111
	<b>Масло сливочное (порционно)</b>	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	<b>Каша молочная пшеничная жидкая</b>	180	6,66	6,732	32,85	218,7	270
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,09	0	13,5	54	503
	<b>Батон-Нарезной (350 г) нарезка</b>	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	400	8,3	15,562	56,71	399,9	
завтрак 2							
	<b>Апельсин</b>	100	0,9	0,2	8,1	43	118
	Итого за завтрак 2	100	0,9	0,2	8,1	43	
обед							
	<b>Голубцы ленивые</b>	120	10,2	9,96	4,8	150	377
	<b>Картофельное пюре</b>	110	2,31	4,84	11,99	101,2	434

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	180	0,45	0	24,3	99	527
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	<b>Соль</b>	3	0	0	0	0	
	<b>Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	<b>Суп из овощей с фасолью, сметаной</b>	180	2,646	3,168	10,998	83,16	148
	Итого за обед	633	18,446	18,368	68,608	515,16	
полдник							
	<b>Молоко кипяченое</b>	180	5,22	4,5	8,64	95,4	534
	<b>Печенье</b>	35	2,065	1,645	26,25	128,1	609
	Итого за полдник	215	7,285	6,145	34,89	223,5	
ужин							
	<b>Икра морковная</b>	60	1,44	4,26	6,24	69	124
	<b>Соус сметанный</b>	30	0,462	3,189	1,014	34,59	451
	<b>Чай с молоком</b>	180	0	0	0	0	505
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	<b>Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	<b>Запеканка из печени с рисом (3-7 лет)</b>	160	17,12	6,964	18,842	206,477	311
	Итого за ужин	470	21,862	14,813	42,616	391,867	
Итого за день		1818	56,793	55,088	210,924	1573,427	
Неделя 1 День 4							
завтрак							
	<b>Масло сливочное (порционно)</b>	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	<b>Омлет с сыром</b>	160	21,715	32,686	3,429	395,429	315
	<b>Какао с молоком</b>	180	3,24	2,97	22,5	129,6	508
	<b>Батон-Нарезной (350 г) нарезка</b>	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	370	26,505	44,486	36,289	652,229	
завтрак 2							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Яблоки</b>	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	<b>Салат из свеклы отварной</b>	60	0,9	3,3	5,04	53,4	51
	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	180	1,944	2,052	13,554	80,1	152
	<b>Тефтели из говядины</b>	80	11,772	12,229	9,143	194,286	393
	<b>Напиток клюквенный</b>	180	0,09	0	18,63	74,7	539
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	<b>Соль</b>	3	0	0	0	0	
	<b>Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за обед	543	17,546	17,981	62,887	484,286	
полдник							
	<b>Булочка "Веснушка"</b>	70	5,484	4,317	39,9	220,5	578
	<b>Кисель молочный</b>	180	2,88	2,43	14,31	71,1	525
	Итого за полдник	250	8,364	6,747	54,21	291,6	
ужин							
	<b>Капуста тушеная</b>	150	5,55	5,4	5,85	94,5	428
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,09	0	13,5	54	503
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	<b>Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	<b>Птица тушеная (3-7 лет)</b>	80	4,857	4,452	1,213	64,259	301
	Итого за ужин	450	13,337	10,252	37,083	294,559	
Итого за день		1713	66,152	79,866	200,269	1769,674	
Неделя 1 День 5							
завтрак							
	<b>Сыр (порционно)</b>	5	1,28	1,305	0	17,15	106

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Масло сливочное (порционно)</b>	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	<b>Каша "Дружба"</b>	180	4,734	10,494	22,554	203,58	266
	<b>Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)</b>	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
	<b>Батон-Нарезной (350 г) нарезка</b>	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	395	10,444	23,059	47,224	419,03	
завтрак 2							
	<b>Сок Сады Придонья</b>	100	0,25	0,05	5,05	23	
	Итого за завтрак 2	100	0,25	0,05	5,05	23	
обед							
	<b>Икра свекольная</b>	30	0,72	2,13	3,12	34,5	124
	<b>Соус сметанный</b>	20	0,308	2,126	0,676	23,06	451
	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	100	5,7	5,23	24,72	168,7	243
	<b>Напиток из шиповника</b>	180	0,63	0,27	20,52	87,3	538
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	<b>Соль</b>	3	0	0	0	0	
	<b>Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	<b>Рассольник домашний с мясом, сметаной</b>	180	1,494	3,744	9,216	76,5	137
	<b>Зразы рыбные с яйцом, минтай (3-7 лет)</b>	100	8,734	3,859	10,084	110	281
	Итого за обед	653	20,426	17,759	84,856	581,86	
полдник							
	<b>Йогурт питьевой</b>	180	9	5,76	15,3	156,6	536
	<b>Пряники</b>	35	2,065	1,645	26,25	128,1	608
	Итого за полдник	215	11,065	7,405	41,55	284,7	
ужин							
	<b>Сырники из творога запечёные</b>	120	18,88	17,44	24,08	328,8	326

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Соус молочный для запекания</b>	30	1,131	2,808	2,997	41,79	443
	<b>Чай с лимоном (2-й вариант)</b>	180	0,09	0	13,68	54,9	505
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	<b>Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	370	22,941	20,648	57,277	507,29	
Итого за день		1733	65,126	68,921	235,957	1815,88	
Неделя 2							
День 1							
завтрак							
	<b>Повидло (порционно)</b>	10	0	0	0	0	111
	<b>Масло сливочное (порционно)</b>	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	<b>Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая</b>	180	6,444	8,46	25,92	205,56	272
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,09	0	13,5	54	503
	<b>Батон-Нарезной (350 г) нарезка</b>	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	400	8,084	17,29	49,78	386,76	
завтрак 2							
	<b>Киви</b>	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	<b>Суп с рыбными консервами</b>	180	6,642	5,202	11,556	119,7	159
	<b>Котлета из говядины</b>	80	14,24	14	11,44	228,8	386
	<b>Соус томатный</b>	20	0,216	0,746	1,388	13,12	462
	<b>Каша перловая рассыпчатая</b>	100	3,06	4,49	20,98	139,5	248
	<b>Компот из кураги</b>	180	0,27	0	18,09	72,9	531
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	<b>Соль</b>	3	0	0	0	0	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b>	30	0,48	3,03	2,88	40,8	2
	Итого за обед	633	27,748	27,868	82,854	696,62	
полдник							
	<b>Молоко кипяченое</b>	180	5,22	4,5	8,64	95,4	534
	<b>Ватрушка с творогом</b>	80	4,934	2,267	54,534	258,667	560
	Итого за полдник	260	10,154	6,767	63,174	354,067	
ужин							
	<b>Макаронные изделия отварные</b>	130	4,901	0,585	25,168	125,58	297
	<b>Чай с молоком</b>	180	0	0	0	0	505
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	<b>Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	<b>Сердце в соусе сметанный с томатом и луком</b>	100	24,3	13,4	4,1	234	408
	Итого за ужин	450	32,041	14,385	45,788	441,38	
Итого за день		1843	78,427	66,71	251,396	1925,827	
Неделя 2							
День 2							
завтрак							
	<b>Масло сливочное (порционно)</b>	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	<b>Каша ячневая вязкая</b>	180	5,76	10,26	32,184	244,08	261
	<b>Какао с молоком</b>	180	3,24	2,97	22,5	129,6	508
	<b>Батон-Нарезной (350 г) нарезка</b>	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	390	10,55	22,06	65,044	500,88	
завтрак 2							
	<b>Яблоки</b>	100	0,4	0,4	9,8	47	118

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	<b>Суп картофельный с горохом</b>	180	1,656	3,06	10,89	77,76	149
	<b>Плов из отварной говядины</b>	180	13,608	13,392	35,424	316,8	375
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	180	0,45	0	24,3	99	527
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	<b>Соль</b>	3	0	0	0	0	
	<b>Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	<b>Салат из соленых огурцов с луком</b>	30	0,258	1,532	0,783	17,94	19
	Итого за обед	613	18,812	18,384	87,917	593,3	
полдник							
	<b>Варенец</b>	180	5,22	4,5	7,2	90	535
	<b>Вафли</b>	35	0,98	1,155	27,055	122,5	607
	Итого за полдник	215	6,2	5,655	34,255	212,5	
ужин							
	<b>Запеканка из творога</b>	150	24	25,2	23,9	425	319
	<b>Соус черносмородиновый</b>	30	0,123	0,03	19,587	79,11	481
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,09	0	13,5	54	503
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	<b>Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	400	27,053	25,63	73,507	639,91	
Итого за день		1718	63,015	72,129	270,523	1993,59	
Неделя 2							
День 3							
завтрак							
	<b>Сыр (порционно)</b>	5	1,28	1,305	0	17,15	106

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Масло сливочное (порционно)</b>	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	<b>Каша пшенная молочная жидкая</b>	180	7,02	8,514	32,22	255,24	273
	<b>Чай с молоком</b>	180	0	0	0	0	505
	<b>Батон-Нарезной (350 г) нарезка</b>	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	395	9,85	18,649	42,58	399,59	
завтрак 2							
	<b>Сок Сады Придонья</b>	100	0,25	0,05	5,05	23	
	Итого за завтрак 2	100	0,25	0,05	5,05	23	
обед							
	<b>Кукуруза десертная порционно</b>	20	0,26	0,02	0,34	24	Табл.
	<b>Суп картофельный с клецками</b>	180	0,786	1,702	5,744	41,4	151
	<b>Фрикадельки из курицы припущенные</b>	80	11,414	9,92	6,08	158,934	415
	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	110	6,27	5,753	27,192	185,57	243
	<b>Кисель из клюквы с/м</b>	180	0,09	0	20,7	86,4	515
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	<b>Соль</b>	3	0	0	0	0	
	<b>Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	<b>Соус сметанный с томатом и луком</b>	20	0,428	1,832	1,396	23,78	454
	Итого за обед	633	22,088	19,627	77,972	601,884	
полдник							
	<b>Снежок</b>	180	5,22	4,5	7,2	90	535
	<b>Коржик молочный</b>	70	4,784	8,517	45,85	278,834	598
	Итого за полдник	250	10,004	13,017	53,05	368,834	
ужин							
	<b>Гуляш из говядины</b>	120	20,6	22	4,2	297	373
	<b>Картофельное пюре</b>	120	2,52	5,28	13,08	110,4	434

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Чай с лимоном (2-й вариант)</b>	180	0,09	0	13,68	54,9	505
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	<b>Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	460	26,05	27,68	47,48	544,1	
Итого за день		1838	68,242	79,023	226,132	1937,408	
Неделя 2 День 4							
завтрак							
	<b>Повидло (порционно)</b>	10	0	0	0	0	111
	<b>Масло сливочное (порционно)</b>	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	<b>Омлет натуральный</b>	160	13,785	21,416	3,693	260,924	307
	<b>Напиток из шиповника</b>	180	0,63	0,27	20,52	87,3	538
	<b>Батон-Нарезной (350 г) нарезка</b>	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	380	15,965	30,516	34,573	475,424	
завтрак 2							
	<b>Бананы</b>	100	1,5	0,5	21	96	118
	Итого за завтрак 2	100	1,5	0,5	21	96	
обед							
	<b>Горошек зелёный порционно</b>	20	0,26	0,02	0,34	24	Табл.
	<b>Суп крестьянский с крупой (перловка)</b>	180	1,53	3,672	10,476	81	160
	<b>Биточки рыбные (горбуша)</b>	80	11,12	1,68	7,68	90,4	351
	<b>Соус молочный к блюдам (3-й вариант)</b>	20	0,53	0,738	1,558	19,84	446
	<b>Рис отварной</b>	110	2,706	4,455	24,794	150,04	419
	<b>Компот из вишни с/м</b>	180	0,45	0,18	20,79	86,4	526
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	114

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Соль</b>	3	0	0	0	0	
	<b>Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за обед	633	19,436	11,145	82,158	533,48	
полдник							
	<b>Кисель из черной смородины с/м</b>	180	0,18	0,09	19,35	78,3	518
	<b>Булочка дорожная</b>	70	4,9	9,684	39,084	263,667	584
	Итого за полдник	250	5,08	9,774	58,434	341,967	
ужин							
	<b>Рагу из овощей с мясом, соусом сметанным</b>	200	4	10,7	17	180	201
	<b>Чай с молоком</b>	180	0	0	0	0	505
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	<b>Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	420	6,84	11,1	33,52	261,8	
Итого за день		1783	48,821	63,035	229,685	1708,671	
Неделя 2							
День 5							
завтрак							
	<b>Каша молочная кукурузная жидкая</b>	180	4,734	10,494	22,554	203,58	271
	<b>Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)</b>	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	35	2,66	0,28	17,22	82,25	114
	Итого за завтрак	395	10,274	13,204	54,084	356,93	
завтрак 2							
	<b>Сок Сады Придонья</b>	100	0,25	0,05	5,05	23	
	Итого за завтрак 2	100	0,25	0,05	5,05	23	
обед							
	<b>Томаты солёные</b>	30	0,33	0,03	1,05	6	113
	<b>Жаркое домашнему</b>	170	20,091	17,928	12,828	292,864	374

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Напиток клюквенный</b>	180	0,09	0	18,63	74,7	539
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	<b>Соль</b>	3	0	0	0	0	
	<b>Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	<b>Борщ с капустой и картофелем с мясом, сметаной</b>	180	1,314	3,6	7,668	68,4	133
	Итого за обед	603	24,665	21,958	56,696	523,764	
полдник							
	<b>Молоко кипяченое</b>	180	5,22	4,5	8,64	95,4	534
	<b>Печенье</b>	35	2,065	1,645	26,25	128,1	609
	Итого за полдник	215	7,285	6,145	34,89	223,5	
ужин							
	<b>Салат витаминный</b>	60	0,66	6,06	6,36	82,8	5
	<b>Оладьи из печени по-кунцевски</b>	110	19,03	12,87	12,98	244,2	404
	<b>Соус молочный к блюдам (3-й вариант)</b>	30	0,795	1,107	2,337	29,76	446
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,09	0	13,5	54	503
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	<b>Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	420	23,415	20,437	51,697	492,56	
Итого за день		1733	65,889	61,794	202,417	1619,754	
Среднее значение за период:		1770	62,584	67,797	228,088	1782,249	