



Утверждаю:

Заведующий МАДОУ №35

Новиченко О.А.

приказ от 07.05.2025 N 53-ог

Перспективное 10-дневное меню для детей с 1,5 до 3 лет

03-20

День: первый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1,5 до 3-х лет

№ ре- сеп- т а	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
266	Каша «Дружба» молочная сладкая	150	3,9	26,1	56	133,9	0,05	0,14	1,32	159	0,31
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,89	2,49	14,1	67	0,03	0,14	1,24	69	0,11
6	Масло сливочное	5	0,03	4.1	0,05	36		0,01		0,6	0,01
3	Батон	20	7,5	2,9	25,1	87	0,005	0,016	-	7,3	0,4
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
418	Сок фруктовый	180	0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,020	3	10.5	2,1
ОБЕД											
34	Салат из свеклы	30	0,5	0,54	1,74	19,2	0,01	0,01	1,98	12.66	0,48
73	Щи на м/к бульоне, со сметаной и мясом	150/9	7,38	4,67	5,79	158,45	0,06	0,1	12,3	22,18	0,72
312	Картофельное пюре	110	17,66	4,86	28,65	132,65	0,11	0,09	17,38	27,79	0,8
174	Тефтеля мясная	50	16.41	9,39	7.17	130,9	0,06	0,03	0,05	8.5	0.99
394	Компот из сухофруктов	150	0,06	0,06	8,93	36,97	0,004	0,003	1,5	2,62	0,35
4/1	Хлеб ржаной	40	1.38	0.28	14.94	64,2	0,17	0,07	-	27	4,08
4	Хлеб пшеничный	30	3,51	0,21	19,2	70	-	0,1	-	11.7	0,5
ПОЛДНИК											
450	Булочка домашняя	50	4,18	6	35	160,3	0,06	0,03	0,11	8,07	0,52
420	Снежок 2,5 %	150	4,6	5,7	17,1	125,5	0,02	0,14	0,78	106,5	0,07
УЖИН											
245	Запеканка творожная с рисом	170	24,4	3,4	13,5	187,6	0,6	0,28	3,91	173	7,51
136	Соус молочный сладкий	50	0,53	1,05	23,28	53,69	0,01	0,02	0,2	18.4	0,04
413	Чай с молоком	180	1,5	1,35	12,24	69	0,02	0,08	0,61	56	0,08
	Итого:		48,57	52,47	205,9	1589,7	1,229	1,283	45,364	720,5	19,93

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1,5 лет до 3-х лет

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
184	Каша манная молочная сладкая	150	8,16	7,92	36,15	145,97	0,25	0,25	1,81	189,7	0,24
416	Какао с молоком	180	2,1	2,5	14,2	74,2	0,02	0,18	1,46	141,3	0,24
6	Масло сливочное	5	0,03	4.1	0,05	36		0,01		0,6	0,01
3	Батон	20	7,5	2,9	25,1	87	0,005	0,016	-	7,3	0,4
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
381	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	2,2
ОБЕД											
87	Суп гороховый на курином бульоне с мясом	150	4,12	1,47	6,82	121,5	0,17	0,12	7,57	20,66	1,52
321	Плов с мясом курицы	150	11,9	12,0	26,4	224	0,10	0,08	1,2	14,47	1,89
393	Компот из свежемороженных ягод	150	0,12	0,06	13,93	57,15	0,004	0,003	21,5	2,62	0,35
4	Хлеб пшеничный	20	2.34	0,28	12.8	46,5	-	0,05	-	7.8	0,28
4/1	Хлеб ржаной	40	1.38	0,28	14.94	64,2	0,17	0,07	-	27	4,08
ПОЛДНИК											
451	Вафля	30	0,9	9,9	18,1	105,6	0,06	0,05	-	0,39	0,3
419	Молоко кипячённое	170	4,93	4,25	8,16	107	0,07	0,25	2,21	204	0,17
УЖИН											
42	Морковь припущенная	40	0.67	0.07	4.74	23,04	0.03	0.035	3	14.32	0,46
179	Гречка отварная рассыпчатая	110	0,97	2,85	18,66	84,3	0,19	0,09	0,74	9,86	2,1
83	Рыба тушенная с овощами	50	8.85	4.77	3.98	94	0.08	0.04	1.9	15.07	0.5
411	Чай с сахаром	180	-	-	8.03	32,09	-	-	-	0,28	0,03
4	Хлеб пшеничный	20	2.34	0,28	12.8	46,5	-	0,05	-	7.8	0,28
	Итого:		41,64	46,07	203,01	1394,9	1,17	1,314	51,3	678,8	15,27

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1,5 лет до 3-х лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
186	Каша пшѐнная молочная сладкая	150	6,1	5,5	35,4	141	0,12	1,98	1,98	124,5	0,5
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,89	2,49	14,1	67	0,03	0,14	1,24	69	0,11
6	Масло сливочное	5	0,03	4.1	0,05	36		0,01		0,6	0,01
7	Сыр	10	2,3	2,9		36,4		0,03	0,07	88	0,1
3	Батон	20	7,5	2,9	25,1	87	0,005	0,016	-	7,3	0,4
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
418	Сок фруктовый	180	0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,020	3	10.5	2,1
ОБЕД											
36	Свекла припущенная с зеленым горошком	30	0,49	0,54	2,2	18,39	0,01	0,01	3.31	12.1	0,45
96	Рассольник на м/к бульоне со сметаной и мясом	150/9	7.55	3.68	10.93	123	0.06	0,07	9.45	12.04	0.59
218	Макароны отварные	110	3,87	2,92	23,61	136,3	0,09	0.03	0.74	8,78	0,87
309	Суфле из печени	50	11,07	5,0	3,78	115,4	0,16	1,08	7,42	9,7	3,44
381	Соус красный основной	10	0,49	1,71	3,06	17,53	0,01	0,02	0,24	1,89	0,08
394	Компот из сухофруктов	150	0,06	0,06	8,93	36,97	0,004	0,003	1,5	2,62	0,35
4	Хлеб пшеничный	20	2.34	0,28	12.8	46,5	-	0,05	-	7.8	0,28
4/1	Хлеб ржаной	40	1.38	0,28	14.94	64,2	0,17	0,07	-	27	4,08
ПОЛДНИК											
426	Ватрушка с повидлом	50	0.63	2.91	35.15	156	0,01	0,009	0,28	3.12	0.25
417	Напиток из шиповника	150	0,17	0,07	9,9	56	-	0.02	52,5	3,8	0.23
УЖИН											
362	Рагу овощное	180	17.81	3.73	20,01	151	0.14	0.25	43,67	43.7	1.42
412	Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,03	-	9.14	37,42	-	-	1.5	1.44	0.05
4	Хлеб пшеничный	20	2.34	0,28	12.8	46,5	-	0,05	-	7.8	0,28
	Итого:		42,08	47,06	206,8	1445,7	0,829	3,85	129,6	441,3	15,59

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1,5 лет до 3-х лет

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
182	Каша пшеничная молочная сладкая	150	6.52	7.56	36.5	204	0,13	0,22	1,63	161.1	1.37
413	Чай с молоком	180	1,5	1,35	12,24	69	0,02	0,08	0,61	56	0,08
6	Масло сливочное	5	0,03	4.1	0,05	36		0,01		0,6	0,01
3	Батон	20	7,5	2,9	25,1	87	0,005	0,016	-	7,3	0,4
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
382	Груша	150	0,36	0,14	15.23	57	0.01	0.06	9,4	9.21	0.12
ОБЕД											
88	Суп с гречневой крупой на м/к бульоне с мясом	150	9,03	3,93	11,32	98,2	0,1	0,09	6,04	10,35	0,97
377	Голубцы ленивые	150	12,7	12	15,09	187,5	0,08	0,08	15,03	15,8	0,93
393	Компот из свежемороженных ягод	150	0,12	0,06	13,93	57,15	0,004	0,003	21,5	2,62	0,35
4	Хлеб пшеничный	20	2.34	0,28	12.8	46,5	-	0,05	-	7.8	0,28
4/1	Хлеб ржаной	40	1.38	0.28	14.94	64,2	0,17	0,07	-	27	4,08
ПОЛДНИК											
454	Печенье	20	1,6	3,2	13,2	88	0,01	0,01	-	0,32	0,01
419	Молоко кипячённое	180	5,22	4,5	8,64	113	0,07	0,26	2,34	216	0,18
УЖИН											
22	Салат овощной	40	0,57	2,08	3,4	34,4	0,01	0,46	4.8	13.14	0,16
312	Картофельное пюре	110	17,66	4,86	28,65	132,65	0,12	0,09	17,38	27,79	0,8
239	Тефтеля рыбная	50	7.1	5.2	6.7	106.2	0,05	0,04	0,05	19.1	0,46
411	Чай с сахаром	180	-	-	8.03	32,09	-	-	-	0,28	0,3
4	Хлеб пшеничный	20	2.34	0,28	12.8	46,5	-	0,05	-	7.8	0,28
	Итого:		48,12	47,57	211,75	1460,6	0,779	1,589	60	582,2	10,01

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1,5 лет до 3-х лет

№ ре- сеп- т а	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
181	Каша геркулесовая молочная сладкая	150	3,88	5,2	16,29	148,3	0,09	0,13	0,98	97,61	0,59
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,89	2,49	14,1	67	0,03	0,14	1,24	69	0,11
6	Масло сливочное	5	0,03	4.1	0,05	36		0,01		0,6	0,01
7	Сыр	10	2,3	2,9		36,4		0,03	0,07	88	0,1
3	Батон	20	7,5	2,9	25,1	87	0,005	0,016	-	7,3	0,4
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
418	Сок фруктовый	180	0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,020	3	10.5	2,1
ОБЕД											
62	Свекольник на курином бульоне, со сметаной и мясом	150/9	5,1	8,2	9,6	143,64	0,07	0,07	9,46	19,6	0,64
259	Жаркое по- домашнему с курицей	150	9,45	11,9	4,71	144,3	0,09	0,14	9.9	12,3	1,84
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,06	0,06	8,93	36,97	0,004	0,003	1,5	2,62	0,35
4	Хлеб пшеничный	20	2.34	0,28	12.8	46,5	-	0,05	-	7.8	0,28
4/1	Хлеб ржаной	40	1.38	0.28	14.94	64,2	0,17	0,07	-	27	4,08
ПОЛДНИК											
471	Плюшка	50	7,57	7	56	216,3	0,12	0,07	0,13	26.17	0,91
421	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	81	0,03	0,2	0,45	186	0,15
УЖИН											
22	Закуска морковь припущенная с кукурузой	50	1,4	0,9	5,7	30,3	0,08	0,22	4,15	16,8	0,44
74	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	15,8	16,61	2,96	189,2	0,07	0,4	0,78	110,82	1,81
417	Напиток из шиповника	180	0.21	0.09	11,9	68	-	0,03	63	4.8	0,27
4	Хлеб пшеничный	20	2.34	0,28	12.8	46,5	-	0,05	-	7.8	0,28
	Итого:		49,86	51,13	205,4	1510,6	0,771	1,649	94,66	694,7	14,36

День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1,5 лет до 3-х лет

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
188	Каша ячневая молочная сладкая с маслом	150	4,98	5,69	21,1	154	0,1	0,12	1,46	93,7	0,47
416	Какао с молоком	180	2,5	2,1	14,2	74,2	0,02	0,1	0,77	93,5	0,24
6	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	36		0,01		0,6	0,01
3	Батон	20	7,5	2,9	25,1	87	0,005	0,016	-	7,3	0,4
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
418	Сок фруктовый	180	0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,020	3	10,5	2,1
ОБЕД											
21	Закуска из припущенной моркови с зелёным горошком	30	0,86	1,34	4,93	21,6	0,03	0,1	0,68	5,91	0,27
63	Борщ из свежей капусты, на курином бульоне со сметаной и мясом	150/9	2,54	5,27	8,04	151,5	0,08	0,07	18,95	43,4	2,5
218	Макароны отварные	110	3,87	2,92	23,61	136,3	0,09	0,03	0,74	8,78	0,87
381	Соус красный основной	10	0,49	1,71	3,06	17,53	0,01	0,02	0,24	1,89	0,08
178	Котлета куриная	50	11,32	2,6	8,3	103	0,06	0,12	0,19	30,3	1,13
393	Компот из свежемороженных ягод	150	0,12	0,06	13,93	57,15	0,004	0,003	21,5	2,62	0,35
4	Хлеб пшеничный	30	3,51	0,21	19,2	70	-	0,1	-	11,7	0,5
4/1	Хлеб ржаной	40	1,38	0,28	14,94	64,2	0,17	0,07	-	27	4,08
ПОЛДНИК											
454	Печенье	20	1,6	3,2	13,2	88	0,01	0,01	-	0,32	0,01
417	Напиток из шиповника	180	0,21	0,09	11,9	68	-	0,03	63	4,8	0,27
УЖИН											
7	Пудинг творожный запечённый	170	15,13	12,75	37,68	190	0,03	0,27	0,48	121,8	0,5
136	Соус молочный сладкий	50	0,53	1,05	23,28	53,69	0,01	0,02	0,2	18,4	0,04
413	Чай с молоком	180	1,5	1,35	12,24	69	0,02	0,08	0,61	56	0,08
	Итого:		47,36	51,62	204,15	1514,5	0,66	1,189	111,7	536,9	13,9

День: седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1,5 лет до 3-х лет

№ рецеп та	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
181	Каша геркулесовая молочная сладкая	150	3,88	5,2	16,29	148,36	0,09	0,13	0,98	97,61	0,59
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,89	2,49	14,1	67	0,03	0,14	1,24	69	0,11
6	Масло сливочное	5	0,03	4.1	0,05	36		0,01		0,6	0,01
3	Батон	20	7,5	2,9	25,1	87	0,005	0,016	-	7,3	0,4
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
381	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	2,2
ОБЕД											
88	Суп с вермишелью на м/к бульоне с мясом	150	12,04	5,24	15,1	141,7	0,11	0,13	7,06	10,6	0,98
97	Запеканка картофельная с мясом говядины	150	19,7	18,01	22,72	198,6	0,26	0,21	15,5	20,67	2,64
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,06	0,06	8,93	36,97	0,004	0,003	1,5	2,62	0,35
4	Хлеб пшеничный	20	2.34	0,28	12.8	46,5	-	0,05	-	7.8	0,28
4/1	Хлеб ржаной	40	1.38	0,28	14.94	64,2	0,17	0,07	-	27	4,08
ПОЛДНИК											
451	Вафля	30	0.9	9.9	18,1	105,6	0,06	0,05	-	0,39	0,3
419	Молоко кипячённое	170	4,93	4,25	8,16	107	0,07	0,25	2,21	204	0,17
УЖИН											
34	Салат из свеклы	50	0,9	0,9	2,9	32	0,019	0,01	3,31	21,1	0,8
302	Омлет запечённый с рыбой	150	24,52	7,8	4,44	192,2	0,07	0,4	0,78	110,8	1,32
411	Чай с сахаром	180	-	-	8.03	32,09	-	-	-	0,28	0,3
4	Хлеб пшеничный	20	2.34	0,28	12.8	46,5	-	0,05	-	7.8	0,28
	Итого:		43,53	47,14	203,64	1415,3	0,846	1,463	42,59	603,5	14,81

День: восьмой
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: с 1,5 лет до 3-х лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
184	Каша манная молочная сладкая	150	8,16	7,92	36,15	145,97	0,25	0,25	1,81	189,7	0,24
416	Какао с молоком	180	2,5	2,1	14,2	74,2	0,02	0,1	0,77	93,5	0,24
6	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	36		0,01		0,6	0,01
7	Сыр	10	2,3	2,9		36,4		0,03	0,07	88	0,1
3	Батон	20	7,5	2,9	25,1	87	0,005	0,016	-	7,3	0,4
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
418	Сок фруктовый	180	0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,020	3	10,5	2,1
ОБЕД											
91	Суп картофельный с клецками на курином бульоне с мясом	150	16,28	5,59	17,93	113,8	0,07	0,1	5,92	10,89	0,6
179	Гречка отварная рассыпчатая	110	0,97	2,85	18,66	84,3	0,19	0,09	0,74	9,86	2,1
381	Соус красный основной	10	0,49	1,71	3,06	17,53	0,01	0,02	0,24	1,89	0,08
309	Суфле из печени	50	11,07	5,0	3,78	115,4	0,16	1,08	7,42	9,7	3,44
393	Компот из свежемороженых ягод	150	0,12	0,06	13,93	57,15	0,004	0,003	21,5	2,62	0,35
4	Хлеб пшеничный	20	2,34	0,28	12,8	46,5	-	0,05	-	7,8	0,28
4/1	Хлеб ржаной	40	1,38	0,28	14,94	64,2	0,17	0,07	-	27	4,08
ПОЛДНИК											
426	Ватрушка с повидлом	50	0,63	2,91	35,15	156	0,01	0,009	0,28	3,12	0,25
420	Снежок 2,5 %	150	4,6	5,7	17,1	125,5	0,02	0,13	0,78	106,5	0,07
УЖИН											
21	Капуста припущенная	30	0,6	1,92	2,68	29,4	0,6	0,02	18,6	13,57	0,7
259	Жаркое по-домашнему с курицей	150	9,45	11,9	4,71	144,3	0,09	0,14	9,9	12,3	1,84
412	Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,03	-	9,14	37,42	-	-	1,5	1,44	0,05
4	Хлеб пшеничный	20	2,34	0,28	12,8	46,5	-	0,05	-	7,8	0,28
Итого:			43,38	48,31	203,16	1490,3	1,718	2,179	72,46	604	17,21

День: девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1,5 лет до 3-х лет

Возрастная категория: с 1,5 лет до 5-х лет											
№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
274	Каша рисовая молочная сладкая	150	4,1	4,52	18,3	136,4	0,11	0,23	1,14	144,2	1,4
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,89	2,49	14,1	67	0,03	0,14	1,24	69	0,11
6	Масло сливочное	5	0,03	4.1	0,05	36		0,01		0,6	0,01
3	Батон	20	7,5	2,9	25,1	87	0,005	0,016	-	7,3	0,4
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
386	Апельсин	214	1,08	0,24	9,72	51,6	0,05	0,04	72	40,8	0,36
ОБЕД											
22	Салат овощной	30	0,42	1,56	2,55	25,8	0,006	0,35	3,6	9,86	0,13
73	Щи на м/к бульоне, со сметаной и мясом	150/9	7,38	4,67	5,79	158,45	0,06	0,1	12,3	22,18	0,72
306	Гороховое пюре	110	12,78	2,54	26,71	105	0,5	0,1	-	33	3,89
293	Гуляш из говядины	50	7,73	28,41	3,43	112,56	0,04	0,07	2,4	8,97	1,23
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,06	0,06	8,93	36,97	0.004	0,003	1,5	2,62	0,35
4	Хлеб пшеничный	30	3,51	0,21	19,2	70	-	0,1	-	11.7	0,5
4/1	Хлеб ржаной	40	1.38	0,28	14.94	64,2	0,17	0,07	-	27	4,08
ПОЛДНИК											
471	Плюшка	50	7,57	7	56	216,3	0,12	0,07	0,13	26.17	0,91
417	Напиток из шиповника	150	0,17	0,07	9,9	56	-	0.02	52,5	3,8	0.23
УЖИН											
251	Запеканка из творога	170	24,5	8,58	13,5	199,3	0,6	0,29	0,65	129,1	0,75
136	Соус молочный сладкий	50	0,53	1,05	23,28	53,69	0,01	0,02	0,2	18.4	0,04
413	Чай с молоком	180	1,5	1,35	12,24	69	0,02	0,08	0,61	56	0,08
	Итого:		48,46	52,02	205,91	1545,2	1,745	1,699	145,4	621,9	15,41

День: десятый
Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1,5 лет до 3-х лет

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
191	Каша гречневая молочная сладкая	150	4,41	4,59	27	162,63	0,027	0,151	1,95	195,7	0,27
416	Какао с молоком	180	2,5	2,1	14,2	74,2	0,02	0,1	0,77	93,5	0,24
6	Масло сливочное	5	0,03	4.1	0,05	36		0,01		0,6	0,01
7	Сыр	10	2,3	2,9		36,4		0,03	0,07	88	0,1
3	Батон	20	7,5	2,9	25,1	87	0,005	0,016	-	7,3	0,4
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
418	Сок фруктовый	180	0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,020	3	10.5	2,1
ОБЕД											
71	Суп с перловой крупой на курином бульоне с мясом	150	5,4	8,9	15,6	124	0,05	0,03	8,06	29,1	1,17
360	Рагу овощное с курицей	150	8,0	9,07	9,39	132,5	0,08	0,15	20,25	24,7	1,14
393	Компот из свежемороженных ягод	150	0,12	0,06	13,93	57,15	0,004	0,003	21,5	2,62	0,35
4	Хлеб пшеничный	20	2.34	0,28	12.8	46,5	-	0,05	-	7.8	0,28
4/1	Хлеб ржаной	40	1.38	0.28	14.94	64,2	0,17	0,07	-	27	4,08
ПОЛДНИК											
453	Сушка	30	2,88	1,98	20,7	113,7	0,04	0,01	-	6.3	0,4
419	Молоко кипячённое	170	4,93	4,25	8,16	107	0,07	0,25	2,21	204	0,17
УЖИН											
45	Закуска из припущенной моркови с яблоком	40	0,87	1,06	3,73	28,54	0,05	0,35	3,65	14,26	0,37
302	Каша пшеничная	110	2.86	0.91	15.89	83,19	0,06	1,87	1,3	96,5	16,32
239	Тефтеля рыбная	50	7.1	5.2	6.7	106.2	0,05	0,04	0,05	19.1	0,46
411	Чай с сахаром	180	-	-	8.03	32,09	-	-	-	0,28	0,3
4	Хлеб пшеничный	20	2.34	0,28	12.8	46,5	-	0,05	-	7.8	0,28
Итого:			43,7	48,52	205,57	1409,7	1,672	3,20	66,3	832,44	28,44