



А.С. Околова

Утверждаю
директор БУ СО ВО «Белозерский
центр помощи детям, оставшимся
без попечения родителей»

БУ СО ВО «Белозерский центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей»

Примерное 14 – дневное меню (дети 1 – 3 лет)

І день

ЗАВТРАК	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Каша молочная пшенная	150	9,7	12,1	51,74	73,54
Кофейный напиток на молоке	180	4,25	3,83	27,85	161,54
Хлеб пшеничный	50	12,7	11,5	0,7	157
Масло сливочное	25	9,9	3,32	53,26	253,7
Сыр	25	0,15	7,28	0,16	68,1
ИТОГО		36,7	38,03	133,7	713,88
II Завтрак					
Фрукты	95	4,5	-	67,2	273
ИТОГО		4,5	-	67,2	273
ОБЕД					
Салат из капусты с морковью	40	1,55	2,8	4,8	9,15
Суп гороховый на к/бульоне	180	6,58	11,8	34,5	52,88
Кура отварная	60	19,2	18,8	0,9	251
Картофельное пюре	120	4,26	7,08	31,06	213,94
Компот из сухофруктов	180	0,34	-	30,57	97,5
Хлеб ржаной	50	8,8	1,28	51,1	257,5
ИТОГО		40,73	41,76	150,83	881,98
ПОЛДНИК					
Сок	180	1,0	-	23,4	94,0
Вафли	30	1,02	9,06	19,41	159
ИТОГО		2,02	9,06	42,8	253,0
УЖИН					
Котлета мясная	60	16,88	6,38	0,20	124,45
Макароны отварные	120	4,76	4,01	49,78	58,55
Чай сладкий	180	0,4	-	19,94	97,95
Хлеб пшеничный	50	9,9	3,32	53,26	253,7
Масло сливочное	25	0,15	7,28	0,16	68,1
ИТОГО		32,09	20,99	123,3	602,55
II УЖИН					
Снежок	180	10,0	3,0	7,0	102,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		128,7	118,1	441,0	3141,5
		1	1	4	

ІІ день

ЗАВТРАК	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Запеканка творожная с изюмом и сгущенным молоком	150	7,49	8,13	31,89	47,51
Какао на молоке	180	5,2	4,19	27,05	126,22
Хлеб пшеничный	50	9,9	3,32	53,26	253,7
Масло сливочное	25	0,15	7,28	0,16	68,1
ИТОГО		22,74	22,92	112,36	495,53
II Завтрак					
Фрукты	95	1,2	-	33,9	138,0
ОБЕД					
Салат из моркови	60	1,28	4,16	9,78	71,87
Щи с мясом	180	12,98	35,88	23,99	72,85

Рыба отварная	60	28,44	6,53	1,77	170,26
Соус по-польски	50	0,68	3,66	4,53	52,52
Рис	120	7,54	4,56	54,7	275,45
Компот из сухофруктов	180	0,48	-	25,02	110,0
Хлеб ржаной	50	8,8	1,28	51,1	247,5
ИТОГО		61,0	58,0	173,08	1245,78
ПОЛДНИК					
Сок	180	1,4	-	26,6	76,98
Пироги с яблоками	60	4,09	7,02	40,6	242,16
ИТОГО		4,49	7,02	66,12	319,14
УЖИН					
Салат из капусты	40	6,28	10,23	30,31	231,61
Запеканка картофельная с мясом	150	14,6	12,98	4,9	176,4
Чай сладкий с лимоном	180	0,4	-	19,94	69,75
Хлеб пшеничный	50	9,9	3,32	53,56	253,7
Масло сливочное	25	0,15	7,28	0,16	68,1
ИТОГО		31,3	33,81	108,8	963,8
II УЖИН					
Кефир	180	5,6	5,0	8,0	106,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		125,9	93,24	399,48	2953,23
		1	1	4	

Шднь

ЗАВТРАК	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Вермишель на молоке	150	7,45	8,79	41,63	57,87
Кофейный напиток на молоке	180	4,25	3,83	27,85	161,54
Хлеб пшеничный	50	9,9	3,32	53,26	253,7
Масло сливочное	25	0,15	7,28	0,16	68,1
Сыр	25	0,15	11,5	0,7	157,0
ИТОГО		35,98	34,45	125,21	921,59
II Завтрак					
Фрукты	95	1,89	-	17,64	79,8
ОБЕД					
Салат из свеклы	40	1,56	10,38	7,96	136,8
Суп геркулесовый с мясом	180	7,94	6,89	23,57	198,67
Печень тушеная	60	26,67	17,01	51,35	358,64
Картофельное пюре	120	4,52	24,0	41,6	298,5
Компот яблочный	180	0,34	-	30,57	97,95
Хлеб ржаной	50	8,8	1,28	51,1	257,5
ИТОГО		49,78	58,43	203,68	1297,35
ПОЛДНИК					
Сок	180	3,2	3,1	23,05	116,98
Булочка домашняя	60	2,22	3,0	7,68	102,6
ИТОГО		2,64	3,0	27,62	179,58
УЖИН					
Колбаса отварная	60	14,7	23,8	-	265,0
Капуста тушеная	130	4,08	7,46	12,63	135,01
Чай сладкий	180	0,4	-	19,94	76,98
Хлеб пшеничный	50	9,98	3,32	53,29	253,7

Масло сливочное	25	0,15	7,28	0,16	68,1
ИТОГО		29,45	41,23	98,72	838,7
II УЖИН					
Снежок	180	5,6	5,0	8,0	100,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		108,31	108,09	397,01	2944,09
		1	1	3,9	

IV день

ЗАВТРАК	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Омлет натуральный	150	27,76	35,9	12,7	76,36
Какао на молоке	180	5,2	4,19	27,05	126,22
Хлеб пшеничный	50	9,9	3,32	53,26	253,7
Масло сливочное	25	0,15	7,28	0,16	68,1
Сыр	30	7,8	7,95	-	105,0
ИТОГО		50,81	58,64	93,17	629,38
II Завтрак					
Фрукты	95	4,5	-	67,2	273,0
ОБЕД					
Огурец, помидор	60	0,75	3,31	3,29	43,26
Солянка мясная.	180	7,61	9,96	35,45	223,27
Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,0
Плов	150	23,88	27,12	15,42	359,8
Компот фруктовый	180	0,52	-	28,4	98,0
Хлеб ржаной	50	8,8	1,28	51,1	257,5
ИТОГО		49,58	44,59	194,38	1295,28
ПОЛДНИК					
Сок	180	1,4	-	24,4	106,0
Сырники	60	17,0	14,99	55,0	334,8
ИТОГО		17,4	14,99	74,94	411,78
УЖИН					
Рыба запеченная	60	17,6	16,8	6,5	218,4
Картофель отварной	120	3,73	16,5	33,0	253,16
Чай сладкий с лимоном	180	0,4	-	19,94	76,98
Хлеб пшеничный	50	9,9	3,32	53,26	253,7
Масло сливочное	25	0,15	7,28	0,16	68,1
ИТОГО		33,54	43,48	136,78	759,19
II УЖИН					
Кефир	180	6,0	0,1	7,6	60,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		93,05	93,24	399,98	2953,26
		1	1	3,8	

V день

ЗАВТРАК	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Каша геркулесовая	150	8,01	6,76	31,58	46,35
Кофейный напиток на молоке	180	4,25	3,83	27,85	161,54

Хлеб пшеничный	50	9,9	1332	53,26	253,7
Масло сливочное	25	0,15	7,28	0,16	68,1
Сыр	40	2,74	9,12	-	52,0
ИТОГО		25,04	30,08	111,92	899,39
ПЗАВТРАК					
Фрукты	95	1,78	-	19,09	84,36
ОБЕД					
Салат овощной	60	1,68	10,08	8,93	69,28
Борщ с мясом	150	8,9	18,39	31,58	225,17
Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,0
Тефтели	60	25,05	9,15	5,05	241,0
Греча отварная с маслом	120	4,52	22,54	39,8	288,5
Кисель	150	1,36	-	39,02	116,19
Хлеб ржаной	50	8,8	1,28	51,1	257,5
ИТОГО					
ПОЛДНИК					
Сок	180	0,6	-	37,0	50,0
Ватрушка с джемом	60	7,33	10,88	57,01	313,7
ИТОГО		2,64	3,0	27,62	179,58
УЖИН					
Яйцо варёное	0,5	12,7	11,5	0,7	157,0
Сосиска отварная с картофельным пюре	60	16,43	16,56	13,31	332,25
Огурец, помидор	120	3,73	16,5	33,0	253,16
	60	0,75	3,31	3,29	43,26
Чай сладкий	180	0,4	-	19,94	76,98
Хлеб пшеничный	50	9,9	3,32	53,26	253,7
Масло сливочное	25	0,15	7,28	0,16	68,1
ИТОГО		27,09	25,78	97,98	758,3
II УЖИН					
Молоко	180	10,0	3,0	7,0	102,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		101,1	101,09	387,01	2944,09
		1	1	4	

VI день

ЗАВТРАК	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Каша молочная гречневая	150	8,28	9,48	51,98	278,75
Какао на молоке	180	5,2	4,19	27,05	126,22
Хлеб пшеничный	50	9,9	3,32	53,26	253,7
Масло сливочное	25	0,15	7,28	0,16	68,1
Сыр	40	7,8	7,55	-	105,0
ИТОГО		43,97	43,62	131,95	979,27
II Завтрак					
Фрукты	95	1,2	-	33,9	138,0
ОБЕД					
Салат из свеклы	60	1,28	3,99	9,78	71,87
Суп гороховый с мясом	150	16,92	8,62	41,81	236,2
Гуляш мясной	60	19,77	17,55	14,96	265,21

Картофельное пюре	120	4,99	7,77	54,7	289,94
Компот из сухофруктов	180	0,48	-	25,02	69,72
Хлеб ржаной	50	8,8	1,28	51,1	257,5
ИТОГО		26,53	39,55	190,25	925,05
ПОЛДНИК					
Печенье	60	42,16	31,9	48,98	299,2
Сок	180	1,0	-	28,0	112,0
ИТОГО		2,64	3,0	27,62	379,58
УЖИН					
Салат рыбный	60	18,8	18,9	0,8	168,0
Макароны отварные с мясом	150	58,8	8,78	45,88	278,88
Чай сладкий с лимоном	180	0,4	-	19,94	76,98
Хлеб пшеничный	50	9,9	3,32	53,26	253,7
Масло сливочное	25	0,15	7,28	0,16	6681
ИТОГО		38,62	45,95	141,80	888,22
II УЖИН					
Молоко с печеньем	180	5,6	5,0	8,0	100,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		99,24	98,42	346,92	2921,79
		1	1	3,9	

VII день

ЗАВТРАК	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Каша пшеничная	150	40,15	29,8	47,9	117,85
Кофейный напиток	180	0,4	-	19,94	76,98
Хлеб пшеничный	50	9,9	3,32	53,26	253,7
Масло сливочное	25	0,15	7,28	0,16	68,1
Сыр	40	2,74	9,12	-	52,0
ИТОГО		53,34	49,52	121,26	768,63
II Завтрак					
Фрукты	95	0,93	-	30,81	130,2
ИТОГО		0,93	-	30,81	130,2
ОБЕД					
Салат из моркови	60	1,9	3,99	11,8	49,0
Рассольник с мясом	150	4,23	5,48	29,05	316,68
Сметана	10	0,26	1,5	0,36	160,0
Котлета с гречей	150	26,45	22,75	51,75	500,97
Кисель	180	1,36	-	39,02	116,19
Хлеб ржаной	50	8,8	1,28	51,1	257,5
ИТОГО		42,67	33,9	183,48	1399,65
ПОЛДНИК					
Сок	180	3,2	3,1	23,05	116,98
Вафли, конфеты	60	8,51	16,24	69,64	930,6
ИТОГО		11,3	19,43	89,35	449,29
УЖИН					
Яйцо варёное	0,5	16,5	15,8	6,3	38,6
Сарделька с тушеной капустой	150	10,71	2,21	67,8	279,65

Чай сладкий	180	1,0	-	23,4	94,0
Хлеб пшеничный	50	9,9	3,32	53,26	253,7
Масло сливочное	25	0,15	7,28	0,16	68,1
ИТОГО		38,53	31,48	151,92	951,15
II УЖИН					
Молоко	180	6,54	5,0	8,78	116,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		99,64	99,05	385,11	2978,56
		1	1	4	

VIII день

ЗАВТРАК	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Каша молочная пшеничная	150	6,16	8,69	55,99	171,97
Какао на молоке	180	5,2	4,19	27,05	126,22
Хлеб пшеничный	50	9,9	3,32	53,26	253,7
Масло сливочное	25	0,15	7,28	0,16	68,1
Сыр	30	7,8	7,55	-	105,0
ИТОГО		41,78	41,82	135605	878,19
II Завтрак					
Фрукты	95	1,2	-	33,9	138,0
ОБЕД					
Салат из свеклы	60	1,28	3,99	9,69	69,89
Суп вермишелевый на к/бульоне	150	16,89	8,56	41,78	234,62
Кура отварная	60	19,69	17,48	14,88	255,26
Пюре картофельное	120	4,99	7,69	53,9	299,94
Компот из сухофруктов	180	0,3	-	25,29	68,9
Хлеб ржаной	50	8,8	1,28	51,1	257,5
ИТОГО		52,29	45,85	196,68	1356,72
ПОЛДНИК					
Сок	180	1,4	-	26,6	110,0
Ватрушка с джемом	60	2,22	3,0	7,68	102,6
ИТОГО		2,64	3,0	27,62	179,58
УЖИН					
Рыба отварная с соусом по-польски	60	18,9	18,9	0,9	168,0
Рис	120	58,8	8,78	45,89	272,88
Чай сладкий с лимоном	180	0,4	-	19,94	76,94
Хлеб пшеничный	50	9,9	3,32	53,26	253,7
Масло сливочное	25	0,15	7,28	0,16	68,1
ИТОГО		34,68	43,95	139,88	878,89
II УЖИН					
Снежок	180	5,6	5,0	8,0	100,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		99,24	98,42	386,92	2921,79
		1	1	3,9	

IX день

ЗАВТРАК	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Запеканка творожная с изюмом и сгущенным молоком	150	19,8	17,9	62,8	421,12

Кофейный напиток на молоке	180	4,25	3,83	27,85	161,54
Хлеб пшеничный	50	9,9	3,32	53,26	253,7
Масло сливочное	25	0,15	7,28	0,16	68,1
ИТОГО		41,57	38,4	155,37	801,59
ПЗАВТРАК					
Фрукты	95	1,2	-	33,9	138,0
ОБЕД					
Салат из моркови	60	1,39	8,5	9,39	69,58
Борщ с мясом	150	1,37	6,9	29,76	88,09
Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,0
Голубцы ленивые в соусе	150	33,56	39,12	49,39	595,09
Компот из сухофруктов	180	0,56	-	27,89	113,79
Хлеб ржаной	50	8,8	1,28	51,1	257,5
ИТОГО		46,56	56,09	164,98	1114,19
ПОЛДНИК					
Сок	180	1,36	-	29,02	116,19
Пирожки с яблоками	60	7,85	6,11	58,83	321,67
ИТОГО		8,25	6,11	78,77	398,65
УЖИН					
Салат из капусты	60	1,54	8,7	10,3	71,8
Картофельная запеканка с мясом и соусом	150/50	37,59	38,22	53,49	643,55
Чай сладкий	180	0,4	-	19,94	76,98
Хлеб пшеничный	50	9,9	3,32	53,26	253,7
Масло сливочное	25	0,15	7,28	0,16	68,1
ИТОГО		47,88	47,89	137,99	1060,9
II УЖИН					
Кефир	180	3,27	2,5	4,39	53,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		99,75	101,77	381,54	2953,2
		1	1	4	

Х день

ЗАВТРАК	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Каша ячневая молочная	150	7,35	8,87	32,76	48,98
Какао на молоке	180	5,2	4,19	27,05	126,22
Хлеб пшеничный	50	9,9	3,32	53,26	253,7
Масло сливочное	25	0,15	7,28	0,16	68,1
Сыр	30	7,8	7,95	-	105,0
ИТОГО		30,4	48,61	167,36	801,98
II Завтрак					
Фрукты	180	4,5	-	67,2	238,0
ОБЕД					
Салат из свежих огурцов	60	0,8	2,99	1,9	36,99
Щи	150	4,77	2,18	30,1	136,98
Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,0
Рыба отварная с соусом по-польски	60/50	25,8	43,29	61,85	614,2
Рис	120	4,99	7,77	54,7	289,94
Компот фруктовый	180	0,34	-	30,0	112,0
Хлеб ржаной	50	8,8	1,28	51,1	257,5

ИТОГО		40,69	51,48	175,89	1153,98
ПОЛДНИК					
Сок	180	3,2	3,1	23,05	116,98
Вафли	40	1,92	3,12	17,2	212,0
ИТОГО		4,49	7,02	60,54	319,14
УЖИН					
Тефтели с подливой	60/50	29,4	5,9	1,4	154,9
Картофельное пюре	120	5,12	27,49	49,73	363,5
Чай сладкий с лимоном	180	0,4	-	19,94	76,98
Хлеб пшеничный	50	9,9	3,32	53,26	253,0
Масло сливочное	20	0,12	7,25	0,13	68,1
ИТОГО		46,8	44,56	134,69	958,99
II УЖИН					
Снежок	180	6,0	0,1	7,6	60,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		99,2	99,32	383,78	2938,39
		1	1	4	

ХІ день

ЗАВТРАК	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Каша манная молочная	150	11,9	12,8	22,9	369,9
Кофейный напиток на молоке	180	4,25	3,83	27,85	161,54
Хлеб пшеничный	50	9,9	3,32	53,26	253,7
Масло сливочное	25	0,15	7,28	0,16	68,1
ИТОГО		23,21	23,96	93,9	795,79
II ЗАВТРАК					
Фрукты	95	1,2	-	33,9	138,0
ИТОГО		1,2	-	33,9	138,0
ОБЕД					
Огурец, помидор	60	1,78	3,56	10,9	59,8
Солянка мясная	150	2,9	11,89	19,28	253,9
Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,0
Печень тушёная	60	17,8	16,9	6,8	208,8
Греча	120	3,9	10,8	46,8	338,4
Компот из сухофруктов	180	0,3	-	25,29	68,9
Хлеб ржаной	50	8,8	1,28	51,1	257,5
ИТОГО		34,9	44,99	158,24	1199,9
ПОЛДНИК					
Сок	180	1,36	-	39,02	116,19
Булочка домашняя	50	5,5	0,6	42,9	165,0
ИТОГО		5,9	0,6	62,84	241,98
УЖИН					
Сосиска отварная	60	17,9	16,9	6,8	218,4
Овощное рагу	120	3,68	14,20	32,8	212,5
Чай сладкий	180	0,3	-	25,29	68,9
Хлеб пшеничный	50	9,9	3,32	53,26	253,7
Масло сливочное	25	0,15	7,28	0,16	68,1
Яйцо вареное	0,5	12,7	11,5	0,7	157,0
ИТОГО		67,67	55,88	134,79	1053,8

II УЖИН					
Кефир	180	5,6	6,4	18,08	155,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		99,33	99,87	385,76	2993,87
		1	1	3,8	

ХII день

ЗАВТРАК	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Каша геркулесовая молочная	150	7,88	8,89	41,3	269,5
Какао на молоке	180	5,2	4,19	27,05	126,22
Хлеб пшеничный	50	9,9	2,32	51,26	253,7
Масло сливочное	25	0,15	7,28	0,16	68,1
ИТОГО		32,59	34,9	118,29	895,59
II Завтрак					
Фрукты	95	4,5	-	67,2	273,0
ОБЕД					
Салат из капусты с кукурузой	60	6,08	11,7	35,9	159,8
Рассольник на к/б	150	23,32	26,95	4,70	370,15
Тушенка	150	3,88	8,64	25,31	241,9
Компот из сухофруктов	180	0,48	-	25,02	69,75
Хлеб ржаной	50	8,8	1,28	51,1	257,5
ИТОГО		43,06	46,78	128,86	1022,09
ПОЛДНИК					
Сок	180	3,2	3,1	23,05	116,1
Сырники со сгущенным молоком	60	3,36	0,42	21,72	110,0
ИТОГО		3,76	0,42	41,66	186,98
УЖИН					
Кура отварная	60	18,8	18,9	0,9	165,8
Макароны отварные	120	3,78	14,88	22,59	239,99
Чай сладкий с лимоном	180	0,4	-	19,94	76,98
Хлеб пшеничный	50	9,9	3,32	53,26	253,7
Масло сливочное	25	0,15	7,28	0,16	68,1
ИТОГО		33,9	42,48	104,9	838,88
II УЖИН					
Молоко	180	6,0	0,1	7,6	60,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		95,79	94,44	383,56	2914,48
		1	1	4,1	

ХIII день

ЗАВТРАК	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Омлет натуральный	150	29,28	35,68	13,54	314,9
Какао на молоке	180	5,2	4,19	27,05	126,22
Хлеб пшеничный	50	9,9	3,32	53,26	253,7
Масло сливочное	25	0,15	7,28	0,16	68,1
Сыр	30	7,8	7,95	-	105,0
ИТОГО		51,28	56,33	91,99	890,78

II Завтрак					
Фрукты	95	1,2	-	43,9	138,0
ОБЕД					
Салат из капусты	60	1,59	12,9	8,88	67,38
Суп рыбный	150	20,49	9,88	26,79	233,78
Жаркое по-домашнему	150	6,9	3,8	51,5	225,79
Компот яблочный	180	0,52	-	28,4	98,8
Хлеб ржаной	50	8,8	1,28	51,1	257,5
ИТОГО		49,69	40,28	163,1	1024,1
ПОЛДНИК					
Сок	180	0,6	-	37,0	50,0
Оладьи с вареньем	60	0,4	-	36,9	149,5
ИТОГО		0,8	-	56,84	226,48
УЖИН					
Винегрет	60	1,8	-	11,9	48,8
Рожки с мясом	150	21,68	36,78	110,3	599,2
Хлеб пшеничный	50	9,9	3,32	53,26	253,7
Масло сливочное	25	0,15	7,28	0,16	68,1
Чай сладкий	180	0,4		19,94	76,98
ИТОГО		41,6	53,94	175,8	966,9
II УЖИН					
Молоко	180	6,0	0,1	7,6	60,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		99,6	94,61	383,5	2967,67
		1	1	4,3	

XIV день

ЗАВТРАК	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Яйцо варёное	0,5	8,42	9,73	42,13	264,05
Кофейный напиток на молоке	180	4,25	3,83	27,85	161,54
Хлеб пшеничный	50	9,9	3,32	53,26	253,7
Масло сливочное	25	0,15	7,28	0,16	68,1
Сыр	40	2,74	9,12	-	52,0
ИТОГО		20,2	21,4	113,2	690,8
ПЗАВТРАК					
Мандарины	95	2,4	-	25,8	114,0
ИТОГО		2,4	-	25,8	114,0
ОБЕД					
Зелёный горошек	60	4,48	5,89	4,9	87,9
Борщ с мясом	150	7,79	10,5	23,7	177,5
Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,0
Котлета	60	27,4	9,33	4,49	169,2
Греча	120	3,88	8,69	25,39	243,6
Компот из с/ф	180	1,0	-	23,4	94,0
Хлеб ржаной	50	8,8	1,28	51,1	257,5
ИТОГО		52,9	37,0	131,99	1022,8
ПОЛДНИК					

Сок	180	0,4	-	19,94	76,98
Ватрушка с джемом	60	17,0	19,99	65,0	334,8
ИТОГО		17,4	19,99	84,94	411,78
УЖИН					
Салат овощной	60	6,18	10,13	29,31	223,61
Рыба отварная	60	13,8	13,88	4,9	166,9
Рис	120	4,99	7,77	54,7	289,04
Чай сладкий с лимоном	180	1,36	-	29,02	116,19
Хлеб пшеничный	50	9,9	1,92	53,59	253,0
Масло сливочное	25	0,15	7,28	0,16	68,1
ИТОГО		30,59	32,28	116,89	825,9
II УЖИН					
Молоко, печенье	180/50	6,54	5,0	8,78	116,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		91,77	91,1	384,99	2977,1
		1	1	4	