



УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ

«Детский сад №5»

Горелова Е.П.

**Перспективное  
десятидневное меню  
МБДОУ «Детский сад №5»  
г. Никольска  
с 12-часовым пребыванием  
( для детей от 3-х до 7 лет)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Номер рецептуры (страница сборника)
			Б	Ж	У		
	<b>1-й день</b>						
<b>Завтрак</b>	Макароны отварные с маслом сливочным	200/5	11,17	10,28	31,78	264	219 (с.228)
	Бутерброд с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	136	1(с.104)
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	-	54	7 (стр.106)
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	411(с.326)
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,9		18,8	76	418 (с.329)
<b>Обед</b>	Суп с рыбными консервами	200	6,87	6,72	11,46	134	95 (с. 147)
	Котлета	70	11,92	8,8	11,64	17	299 (с.270)
	Рис отварной	150	3,64	4,3	36,67	200	332 (с.292).
	Соус томатный	30	0,48	4,02	1,49	44	366 (с.306)
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	394 (с.318)
<b>Полдник</b>	Суп молочный с крупой	200	5,79	5,47	18,57	147	101 (с.150)
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	411 (с.326)
	Батон нарезной	40	3,56	1,22	6,5	125	
	<b>Итого за день</b>	1670	54,98	52,45	232,04	1542	
	<b>2-й день</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша манная, молочная	200	4,52	4,07	30,57	177	182(с.198)
	Бутерброд с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	136	1(с.104)
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	411 (с. 326)
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,9		18,8	76	418 (с.329)
<b>Обед</b>	Салат из свеклы	60	0,7	3,04	4,2	47	34 (с.117)
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,05	108	87(с.144)
	Ленивые голубцы	100	8,84	5,67	12,52	219	315(с. 279)
	Сметанный соус	30	0,24	0,75	0,88	11	372(с.309)
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0,02	24,99	102	394 (с.318)
<b>Полдник</b>	Булочка домашняя	70	3,39	6,98	26,07	181	452(с.349)
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	411 (с.326)
	<b>Итого за день</b>	1440	30,09	32,91	191,19	1260	
	<b>3-й день</b>						
<b>Завтрак</b>	Салат из моркови	60	0,62	0,05	5,8	26	42 (с.120)
	Каша геркулесовая	200	5,35	2,75	31,9	174	182 (с.198)
	Бутерброд с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	136	1 (с.104)
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	411(с.326)
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,9		18,8	76	418 (с.329)
<b>Обед</b>	Борщ вегетарианский	200	1,69	4,0	10,5	85	63 (с.133)
	Бефстроганов из отварного мяса с соусом	80	7,5	6,2	1,6	94	294 (с.268)

	Макаронные изделия отварные	150	7,68	1,09	41,5	207	218 (с. 227)
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,6	0,02	24,99	102	394 (с. 318)
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога	100	17,54	12,06	17,16	248	251 (с. 243)
	Кисель	180	0,07	-	16,7	67	401 (с. 321)
	<b>Итого за день</b>	1540	48,66	34,34	229,06	1418	
	<b>4-й день</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая, молочная	200	6,21	5,28	32,79	203	182(с. 198)
	Бутерброд с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	136	1 (с.104)
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416 (с. 328)
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты (банан)	100	1,5	0,5	21	95	386(с.314)
<b>Обед</b>	Суп - лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	82	94 (с.147)
	Рыба запеченная в омлете	80	13,39	4,63	3,34	109	263(с.250)
	Пюре картофельное	150	3,09	4,85	1,75	139	339 (с. 295)
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,6	0,02	24,99	102	394 (с. 318)
<b>Полдник</b>	Яйцо вареное	50	5,08	4,6	0,28	63	227 (с. 232)
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	411 (с.326)
	Батон нарезной	40	3,56	1,22	6,5	125	
	<b>Итого за день</b>	1470	44,68	36,51	157,32	1288	
	<b>5-й день</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая, молочная	200	3,02	5,15	31,3	183	182 (с. 198)
	Бутерброд с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	136	1 (с.104)
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	411(с.326)
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	1,8	44	386(с.314)
<b>Обед</b>	Суп картофельный с клецками	200	4,2	2,69	9,71	70	91 (с.146)
	Винегрет овощной	60	1,09	4,94	6,75	76	46 (с.121)
	Биточки с соусом	70	9,32	7,07	9,64	139	299(с.270)
	Вермишель отварная	130	11,7	10,28	31,78	264	219(с.228)
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,6	0,02	24,99	102	394 (с. 318)
<b>Полдник</b>	Манный пудинг	120	6,42	7,94	2,06	261	209 (с. 218)
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	411(с.326)
	<b>Итого за день</b>	1540	42,62	46,68	169,33	1442	
	<b>6-й день</b>						
<b>Завтрак</b>	Лапша с рубленным яйцом	200	2,03	4,25	10,03	83	94 (с.147)
	Бутерброд с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	136	1 (с.104)
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	411(с.326)
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	-	54	7(с.106)
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,9		18,8	76	418 (с.329)
<b>Обед</b>	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	97	82 (с. 141)
	Капуста тушеная с мясом	200	5,02	7,35	15,71	170	354 (с. 301)

	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
	Компот из сушеных фруктов	200	0,6	0,02	24,99	102	394 (с. 318)
<b>Полдник</b>	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,05	3,34	13,3	97	330 (с.291)
	Батон нарезной	40	3,56	1,22	6,5	122	
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	419 (с. 330)
	<b>Итого за день</b>	1525	34,05	40,67	187,49	1242	
	<b>7-й день</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная, молочная	200	5,55	6,32	32,16	206	182 (с. 198)
	Бутерброд с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	136	1 (с.104)
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	412 (с. 326)
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,9		18,8	76	418 (с.329)
<b>Обед</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,3	4,14	12,35	108	89 (с. 145)
	Макаронник (зап. из лапши)	200	8,29	10,35	46,76	313	223 (с.229)
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
	Компот из сушеных фруктов	200	0,6	0,02	24,99	102	394 (с. 318)
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	229 (с. 233)
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	125	411 (с.326)
	Батон нарезной	40	3,56	1,22	6,5	95	
	<b>Итого за день</b>	1512	38,55	43,7	257,08	1522	
	<b>8-й день</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая (геркулесовая) молочная	200	4,39	4,2	28,3	169	182 (с. 198)
	Бутерброд с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	136	1 (с.104)
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	412 (с. 326)
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,9		18,8	76	418 (с.329)
<b>Обед</b>	Икра кабачковая	60	0,72	2,84	4,62	47	57 (с. 127)
	Суп картофельный с яйцом	200	2,03	2,4	14,3	85	83 (с. 142)
	Запеканка картофельная с мясом	160	12,13	9,5	25,7	237	308 (с.275)
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,6	0,02	24,99	102	394 (с. 318)
<b>Полдник</b>	Ватрушка с творогом/ с повидлом	70	15,06	25,98	42,47	462	441 (с. 343)
	Чай с сахаром	180/10	0,0,6	0,02	9,99	40	411 (с. 326)
	<b>Итого за день</b>	1457	49,34	54,35	242,60	1482	
	<b>9-й день</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша «Дружба» (из смеси круп ) молочная	200	7,03	6,94	28,39	204	182 (с. 198)
	Бутерброд с маслом	40/10	2,45	7,55	14,6	136	1 (с.104)
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	4,36	91	414 (с. 327)
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты (груша)	100	0,4	0,3	2,8	46	386(с.314)

<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,9	6,79	68	73 (с. 137)
	Тефтели мясные с соусом	80	10,91	12,53	13,79	212	304 (с. 273)
	Макаронны отварные	150	6,4	0,92	34,6	172	218 (с.227)
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,6	0,02	24,99	102	394 (с. 318)
<b>Полдник</b>	Пирожок печеный с повидлом	70	5,76	2,48	47,88	236	437 (с. 340)
	Лимонный напиток	180	0,4	0,09	31	126	392 (с. 317)
	<b>Итого за день</b>	1440	41,49	37,74	225,9	1480	
	<b>10-й день</b>						
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	5,21	18,83	145,0	100 (с. 149)
	Бутерброд с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	136	1 (с.104)
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411(с.326)
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	1,8	44	386(с.314)
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой	200	2,23	2,61	13,11	85	86 (с 143)
	Салат из белокочанной капусты	60	1,13	4,06	7,21	70,0	21 (с. 112)
	Руллет с луком и яйцом	80	12,2	10,06	9,16	177,0	312 (с. 277)
	Рис отварной	120	3,64	4,3	36,67	200	332(с.292)
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,6	0,02	24,99	102	394 (с. 318)
<b>Полдник</b>	Печенье/ вафля	30	3,2	4,1	34,15	187	489 (с. 377)
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	125	411 (с.326)
	<b>Итого за день</b>	1440	35,03	38,95	197,22	1398	



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующая МБДОУ  
«Детский сад №5»  
Горелова Е.П.

**Перспективное  
десятидневное меню  
МБДОУ «Детский сад №5»  
г. Никольска  
с 12-часовым пребыванием  
( для детей от 1,5 до 3 лет)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Номер рецептуры (страница сборника)
			Б	Ж	У		
<b>1-й день</b>							
<b>Завтрак</b>	Макароны отв. с маслом слив.	150/5	8,45	7,77	24	200	219 (с.228)
	Бутерброд с маслом	30/7	1,8	5,6	10,8	101	1(с.104)
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	-	36	7 (стр.106)
	Чай с сахаром	150/7	0,05	0,016	8,25	33	411(с.326)
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,9		18,8	76	418 (с.329)
<b>Обед</b>	Суп с рыбными консервами	150	5,15	5,04	8,6	100	95 (с. 147)
	Котлета	60	8,94	6,6	8,73	13	299 (с.270)
	Рис отварной	100	3,64	4,3	36,67	200	332 (с.292).
	Соус томатный	20	0,24	2,01	0,75	22	366 (с.306)
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,016	20,74	85	394 (с.318)
<b>Полдник</b>	Суп молочный с крупой	150	4,34	4,10	14,0	110	101 (с.150)
	Чай с сахаром	150/7	0,05	0,016	8,25	33,0	411 (с.326)
	Батон нарезной	30	2,67	0,9	4,87	94	
	<b>Итого за день</b>	1316	42,42	39,8	196,55	1249	
<b>2-й день</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная, молочная	150	3,39	3,05	22,92	133	182(с.198)
	Бутерброд с маслом	30/7	2,32	5,6	10,8	101	1(с.104)
	Чай с сахаром	150/7	0,05	0,016	8,25	33	411 (с. 326)
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,9		18,8	76	418 (с.329)
<b>Обед</b>	Салат из свеклы	40	0,56	2,43	3,36	38	34 (с.117)
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,16	9,79	81	87(с.144)
	Голубцы ленивые	100	6,84	5,67	12,52	219	315(с. 279)
	Сметанный соус	20	0,24	0,75	0,88	11	372(с.309)
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,016	20,74	85	394 (с.318)
<b>Полдник</b>	Булочка домашняя	70	3,39	6,98	26,07	181	452(с.349)
	Чай с сахаром	150/7	0,5	0,016	8,25	33,0	411(с.326)
	<b>Итого за день</b>	1171	24,3	28,166	152,6	1048	
<b>3-й день</b>							
<b>Завтрак</b>	Салат из моркови	40	0,5	0,04	4,64	20	42 (с.120)
	Каша геркулесовая	150	4,01	2,06	23,9	131	182 (с.198)
	Бутерброд с маслом	30/7	2,32	5,6	10,8	101	1 (с.104)
	Чай с сахаром	150/7	0,05	0,016	8,25	33	411(с.326)
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,9		18,8	76	418 (с.329)

<b>Обед</b>	Борщ вегетарианский	150	1,26	3,0	7,87	64	63 (с.133)
	Бефстроганов из отварного мяса с соусом	70	7,5	6,2	1,6	94	294 (с.268)
	Макаронные изделия отварные	120	5,76	0,82	31,13	155	218 (с. 227)
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,016	20,74	85	394 (с. 318)
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога	70	12,28	8,44	12,0	174	251 (с. 243)
	Кисель	150	0,06	-	14,0	56	401 (с. 321)
	<b>Итого за день</b>	1234	38,51	26,672	185,89	1136	
	<b>4-й день</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая, молочная	150	4,66	3,96	24,59	152	182(с. 198)
	Бутерброд с маслом	30/7	2,32	5,6	10,8	101	1 (с.104)
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89	416 (с. 328)
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты (банан)	100	1,5	0,5	21	95	
<b>Обед</b>	Суп - лапша домашняя	150	1,33	3,04	7,15	62	94 (с.147)
	Рыба запеченная в омлете	60	10,04	3,47	2,5	82	263(с.250)
	Пюре картофельное	120	2,47	3,88	1,4	111	339 (с. 295)
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,016	20,74	85	394 (с. 318)
<b>Полдник</b>	Яйцо вареное	50	5,08	4,6	0,28	63	227 (с. 232)
	Чай с сахаром	150/7	0,05	0,016	8,25	33	411 (с.326)
	Батон нарезной	30	2,67	0,9	4,87	94	
	<b>Итого за день</b>	1294	36,15	29,12	128,12	1037	
	<b>5-й день</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая, молочная	150	2,26	3,86	23,47	137	182 (с. 198)
	Бутерброд с маслом	30/7	2,32	5,6	10,8	101	1 (с.104)
	Чай с сахаром	150/7	0,05	0,016	8,25	33	411(с.326)
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты (яблоко)	100	26,69	29,8	110,37	97	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с клецками	150	3,15	2,02	7,28	53	91 (с.146)
	Винегрет овощной	40	0,82	3,7	5,06	57	46 (с.121)
	Биточки с соусом	60	9,32	7,07	9,64	139	299(с.270)
	Вермишель отварная	100	7,7	7,28	21,78	194	219 (с.228)
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,016	20,74	85	394 (с. 318)
<b>Полдник</b>	Манный пудинг	100	5,35	6,62	1,72	218	209 (с. 218)
	Чай с сахаром	150/7	0,05	0,016	8,25	33	411(с.326)
	<b>Итого за день</b>	1181	60,68	66,48	240,7	1190	
	<b>6-й день</b>						
<b>Завтрак</b>	Лапша с рубленным яйцом	150	1,52	3,19	7,53	62	94 (с.147)
	Бутерброд с маслом	30/7	2,32	5,6	10,8	101	1 (с.104)
	Чай с сахаром	150/7	0,05	0,016	8,2	33	411(с.326)



	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	-	36	79с.106)
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,9		18,8	76	418 (с.329)
<b>Обед</b>	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	73	82 (с. 141)
	Капуста тушеная с мясом	150	4,43	6,49	13,86	150	354 (с. 301)
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,016	20,74	85	394 (с. 318)
<b>Полдник</b>	Каша гречневая рассыпчатая	80	2,44	2,67	10,64	78	330 (с.291)
	Батон нарезной	30	2,67	0,9	4,87	94	
	Молоко кипяченое	150	4,56	4,06	7,55	85	419 (с. 330)
	<b>Итого за день</b>	12044	26,34	29,45	145,65	1019	79 (с.106)
<b>7-й день</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная, молочная	150	4,16	4,74	24,12	155	182 (с. 198)
	Бутерброд с маслом	30/7	2,32	5,6	10,8	101	1 (с.104)
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5	0,09	0,016	8,3	33	412 (с. 326)
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,9		18,8	76	418 (с.329)
<b>Обед</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,97	3,1	9,26	81	89 (с. 145)
	Макаронник (зап. из лапши)	150	6,26	7,82	35,35	237	223 (с.229)
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,016	20,74	85	394 (с. 318)
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный	65	5,75	10,29	1,15	120	229 (с. 233)
	Чай с сахаром	150/7	0,05	0,016	8,25	33	411 (с.326)
	Батон нарезной	30	2,67	0,9	4,87	94	
	<b>Итого за день</b>	1189,5	30,04	33	173,8	1161	
<b>8-й день</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая (геркулесовая) молочная	150	3,29	3,15	21,22	127	182 (с. 198)
	Бутерброд с маслом	30/7	2,32	5,6	10,8	101	1 (с.104)
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5	0,09	0,016	8,3	33	412 (с. 326)
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,9		18,8	76	418 (с.329)
<b>Обед</b>	Икра кабачковая	40	0,48	1,89	3,08	31	57 (с. 127)
	Суп картофельный с яйцом	150	1,52	1,8	10,72	64	83 (с. 142)
	Запеканка картофельная с мясом	120	9,09	7,13	19,27	178	308 (с.275)
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,016	20,74	85	394 (с. 318)
<b>Полдник</b>	Ватрушка с твор./ с повидл.	70	15,06/	21,65	35,39	385	441 (с. 343)
	Чай с сахаром	150/7	0,05	0,016	8,25	33	411(с. 326)
	<b>Итого за день</b>	1174,5	36,07	41,74	166,28	1170	
<b>9-й день</b>							

<b>Завтрак</b>	Каша «Дружба» (из смеси круп ) молочная	150	5,27	5,2	21,3	153	182 (с. 198)
	Бутерброд с маслом	30/7	2,32	5,6	10,8	101	1 (с.104)
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,00	3,63	76	414 (с. 327)
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты (груша)	100	0,4	0,3	2,8	46	386 (с. 314)
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,92	5,09	51	73 (с. 137)
	Тефтели мясные с соусом	60	8,18	9,4	10,34	159	304 (с. 273)
	Макаронны отварные	100	4,3	0,61	23,06	115	218 (с.227)
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,016	20,74	85	394 (с. 318)
<b>Полдник</b>	Пирожок печеный с повидлом	70	5,76	2,48	47,88	236	437 (с. 340)
	Лимонный напиток	150	0,33	0,08	25,8	105	392 (с. 317)
	<b>Итого за день</b>	1157	32,94	29,08	184,8	1247	
	<b>10-й день</b>						
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,32	3,9	14,12	109	100 (с. 149)
	Бутерброд с маслом	30/7	2,32	5,6	10,8	101	1 (с.104)
	Чай с сахаром	150	0,05	0,016	8,25	33	411(с.326)
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	1,8	44	386 (с. 314)
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой	150	1,67	1,96	9,83	64	86 (с 143)
	Салат из белокочанной капусты	40	0,84	3,05	5,4	53	21 (с. 112)
	Рулет с луком и яйцом (зразы)	60	8,54	7,04	6,41	124	312 (с. 277)
	Рис отварной	100	2,64	3,3	26,67	130	332(с.292)
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,016	20,74	85	394 (с. 318)
<b>Полдник</b>	Печенье/ вафля	20	3,2	4,1	34,15	187	489 (с. 377)
	Чай с сахаром	150/7	0,05	0,016	8, 25	33	411 (с.326)
	<b>Итого за день</b>	1154	27,02	27,66	159,78	1033	