

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующая МБДОУ  
«Семилейский детский сад  
«Цягадайка»  
С.В. Кочкуркина



Примерное 10-ти дневное меню (ОСЕНЬ-ЗИМА)  
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения «Семилейский детский сад «Цягадайка»

Возраст: 1-3

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 10,5 часов

**УТВЕРЖДАЮ**  
**Заведующая МБДОУ**  
*«Семилейский детский сад*  
*«Цягадайка»»*  
*С.В.Кочуркина*

---

**Примерное 10-ти дневное меню (ОСЕНЬ-ЗИМА)**  
**Муниципального бюджетного дошкольного образовательного**  
**учреждения «Семилейский детский сад «Цягадайка»»**

**Возраст: 1-3**

**Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 10,5 часов**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
<b>День 1</b>							
Завтрак	<i>Каша вязкая молочная пшённая</i>	150	6	7,7	28,2	206,2	54-6к
	<i>Бутерброд с сыром</i>	50	10,2	8,45	19,39	180	3
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	2,9	2,2	8,5	64,5	54-23гн
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>19,1</b>	<b>18,35</b>	<b>28,2</b>	<b>450,7</b>	
Второй завтрак	<i>Сок «Яблочный»</i>	120	0,60	0	12,12	50,3	пром.
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>120</b>	<b>0,60</b>	<b>0</b>	<b>12,12</b>	<b>50,3</b>	
Обед	<i>Салат из белокочанной капусты с морковью</i>	30	0,5	3,05	2,9	40,75	54-8з
	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</i>	150	3,45	3,6	7,65	82,8	54-2с
	<i>Горошница</i>	120	11,6	1	27	163,8	54-21г
	<i>Котлета из курицы</i>	60	11,5	2,6	8,1	101,1	54-5м
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,2	0,2	14,8	70,4	пром.
	<i>Хлеб ржано- пшеничный</i>	40	2,53	7,55	14,62	136	1
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	0,4	0	14,8	60,7	54-1хн
<b>Итого за обед</b>		<b>590</b>	<b>31,78</b>	<b>18</b>	<b>89,87</b>	<b>655,55</b>	
Полдник уплотнённый блюдами ужина	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	150	4,2	3,45	13,35	100,65	54-19к
	<i>Пряник шоколадный</i>	35	2,45	2,45	23,8	126	пром.
	<i>Йогурт</i>	150	5,1	3,8	8,3	87,2	пром.
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	20	1,5	0,2	9,8	46,9	пром.
<b>Итого за полдник</b>		<b>355</b>	<b>13,25</b>	<b>9,9</b>	<b>55,25</b>	<b>360,75</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1415</b>	<b>64,73</b>	<b>46,25</b>	<b>185,44</b>	<b>1517,3</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
<b>День 2</b>							
Завтрак	<i>Каша вязкая молочная овсяная</i>	150	6,5	8,5	25,7	204,7	54-9к
	<i>Бутерброд с сыром</i>	50	10,2	8,45	19,39	180	3
	<i>Какао с молоком</i>	150	4,5	2,7	9,5	75,3	54-21гн
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>21,2</b>	<b>19,65</b>	<b>54,59</b>	<b>460</b>	
Второй завтрак	<i>Сок «Яблочный»</i>	120	0,60	0	12,12	50,3	пром.
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>120</b>	<b>0,60</b>	<b>0</b>	<b>12,12</b>	<b>50,3</b>	
Обед	<i>Салат из свёклы отварной</i>	30	0,4	1,4	2,3	22,8	54-13з
	<i>Суп картофельный с горохом</i>	150	4,95	3,45	12,21	99,75	54-8с
	<i>Плов из курицы</i>	120	16,4	4,9	19,9	188,8	54-12м
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,2	0,2	14,8	70,4	пром.
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	40	2,53	7,55	14,62	136	1
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	0,4	0	14,8	60,7	54-1хн
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>26,88</b>	<b>17,5</b>	<b>78,63</b>	<b>578,45</b>	
Полдник уплотнённый блюдами ужина	<i>Суфле рыбное (минтай)</i>	80	13,8	5,9	3,4	121,9	54-8р
	<i>Винегрет с растительным маслом</i>	30	0,3	2,65	2,05	33,55	54-16з
	<i>Чай с сахаром</i>	150	0,2	0	4,9	20,1	54-2гн
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	20	1,5	0,2	9,8	46,9	пром.
	<i>Яблоко</i>	50	0,2	0,2	4,9	22	пром.
	<i>Ватрушка с повидлом</i>	60	3,7	1,7	38,9	185,4	54-14в
<b>Итого за полдник</b>		<b>390</b>	<b>19,7</b>	<b>10,65</b>	<b>63,95</b>	<b>429,85</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1430</b>	<b>68,38</b>	<b>47,8</b>	<b>209,29</b>	<b>1518,6</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
<b>День 3</b>							
Завтрак	<i>Каша жидкая молочная манная</i>	150	4	4,3	19	130,7	54-27к
	<i>Бутерброд с сыром</i>	50	10,2	8,45	19,39	180	3
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	2,9	2,2	8,5	64,5	54-23гн
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>17,1</b>	<b>14,95</b>	<b>46,89</b>	<b>375,2</b>	
Второй завтрак	<i>Сок «Яблочный»</i>	120	0,60	0	12,12	50,3	пром.
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>120</b>	<b>0,60</b>	<b>0</b>	<b>12,12</b>	<b>50,3</b>	
Обед	<i>Салат из моркови и яблок</i>	30	0,3	3,1	2,2	37,1	54-11з
	<i>Щи из свежей капусты со сметаной</i>	150	3,5	4,2	4,3	69,2	54-1с
	<i>Картофельное пюре</i>	120	2,5	4,2	15,9	111,5	54-11г
	<i>Биточки рубленые из птицы</i>	60	8,94	9,46	6,06	145,5	306
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,2	0,2	14,8	70,4	пром.
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	40	2,53	7,55	14,62	136	1
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	0,4	0	14,8	60,7	54-1хн
<b>Итого за обед</b>		<b>580</b>	<b>20,37</b>	<b>28,71</b>	<b>72,68</b>	<b>630,4</b>	
Полдник уплотнённый блюдами ужина	<i>Сырники</i>	150	29,4	8,7	30,9	320,1	54-6т
	<i>Чай с сахаром</i>	150	0,2	0	4,9	20,1	54-2гн
	<i>Печенье</i>	20	1,5	2	14,9	83,2	пром.
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,2	0,2	14,8	70,4	пром.
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>33,3</b>	<b>10,9</b>	<b>65,5</b>	<b>493,8</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1400</b>	<b>70,28</b>	<b>54,56</b>	<b>197,19</b>	<b>1549,7</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
<b>День 4</b>							
Завтрак	<i>Каша жидкая молочная гречневая</i>	150	5,3	4,4	20	140,5	54-20к
	<i>Бутерброд с сыром</i>	50	10,2	8,45	19,39	180	3
	<i>Какао с молоком</i>	150	4,5	2,7	9,5	75,3	54-21гн
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>20</b>	<b>15,55</b>	<b>48,89</b>	<b>395,8</b>	
Второй завтрак	<i>Сок «Яблочный»</i>	120	0,60	0	12,12	50,3	пром.
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>120</b>	<b>0,60</b>	<b>0</b>	<b>12,12</b>	<b>50,3</b>	
Обед	<i>Салат из горошка зелёного консервированного</i>	30	0,93	1,62	2	26,12	10
	<i>Суп картофельный с рыбой (минтай)</i>	150	6,15	1,95	10,95	86,4	54-20с
	<i>Рагу из овощей</i>	120	2,2	5,9	10,9	106,7	54-9г
	<i>Тефтели мясные</i>	40	5,33	3,22	3,72	58,25	286
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,2	0,2	14,8	70,4	пром.
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	40	2,53	7,55	14,62	136	1
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	0,4	0	14,8	60,7	54-1хн
<b>Итого за обед</b>		<b>560</b>	<b>19,34</b>	<b>20,44</b>	<b>71,79</b>	<b>483,87</b>	
Полдник уплотнённый блюдами ужина	<i>Макароны отварные с сыром</i>	150	10,53	9,06	38,13	276,93	54-3г
	<i>Молоко кипячённое</i>	150	4,4	3,8	7,2	80	пром.
	<i>Сдоба обыкновенная</i>	60	4,9	2,7	32,2	172,9	54-13в
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	20	1,5	0,2	9,8	46,9	пром.
<b>Итого за полдник</b>		<b>380</b>	<b>21,33</b>	<b>15,76</b>	<b>87,33</b>	<b>576,73</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1410</b>	<b>61,27</b>	<b>51,75</b>	<b>220,13</b>	<b>1506,7</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
<b>День 5</b>							
Завтрак	<i>Каша «Дружба»</i>	150	4	4,4	18,1	126,7	54-16к
	<i>Бутерброд с сыром</i>	50	10,2	8,45	19,39	180	3
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	2,9	2,2	8,5	64,5	54-23гн
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>17,1</b>	<b>15,05</b>	<b>45,99</b>	<b>371,2</b>	
Второй завтрак	<i>Сок «Яблочный»</i>	150	0,75	0	15,15	62,87	пром.
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>62,87</b>	
Обед	<i>Салат из белокочанной капусты</i>	30	0,5	3,05	2,9	40,75	54-7з
	<i>Суп крестьянский с крупой (рисовая)</i>	150	3,75	4,35	8,4	87,6	54-11с
	<i>Жаркое по-домашнему</i>	120	12,1	11,2	10,3	190,8	54-9м
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,2	0,2	14,8	70,4	пром.
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	40	2,53	7,55	14,62	136	1
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	0,4	0	14,8	60,7	54-1хн
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>21,48</b>	<b>26,35</b>	<b>65,82</b>	<b>586,25</b>	
Полдник уплотнённый блюдами ужина	<i>Запеканка из творога</i>	150	29,7	10,7	21,7	301,2	54-1т (от 3 до 7 лет)
	<i>Кисель сухой (смесь)</i>	180	0,4	0,02	25,24	102,75	376
	<i>Пряник шоколадный</i>	35	2,45	2,45	23,8	126	пром.
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	15	1,1	0,1	7,4	35,2	пром.
<b>Итого за полдник</b>		<b>380</b>	<b>33,65</b>	<b>13,27</b>	<b>78,14</b>	<b>565,15</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1400</b>	<b>72,98</b>	<b>54,67</b>	<b>205,1</b>	<b>1585,47</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
<b>День 6</b>							
Завтрак	<i>Каша жидкая молочная рисовая</i>	150	3,9	4,1	21,5	138,4	54-21к
	<i>Бутерброд с сыром</i>	50	10,2	8,45	19,39	180	3
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	2,9	2,2	8,5	64,5	54-23гн
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>17</b>	<b>14,75</b>	<b>49,39</b>	<b>382,9</b>	
Второй завтрак	<i>Сок «Яблочный»</i>	120	0,60	0	12,12	50,3	пром.
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>120</b>	<b>0,60</b>	<b>0</b>	<b>12,12</b>	<b>50,6</b>	
Обед	<i>Кукуруза сахарная</i>	30	0,6	0,1	3,05	15,65	54-8з
	<i>Суп из овощей с фрикадельками мясными</i>	150	6,45	4,5	10,5	108,6	54-5с
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	120	6,6	5	28,8	187	54-4г
	<i>Гуляш из отварного мяса</i>	60	7,71	6,2	1,98	94,5	277
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,2	0,2	14,8	70,4	пром.
	<i>Хлеб ржано- пшеничный</i>	40	2,53	7,55	14,62	136	1
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	0,4	0	14,8	60,7	54-1хн
<b>Итого за обед</b>		<b>580</b>	<b>26,09</b>	<b>23,55</b>	<b>73,75</b>	<b>672,85</b>	
Полдник уплотнённый блюдами ужина	<i>Запеканка из творога</i>	150	29,7	10,7	21,7	301,2	54-1т
	<i>Чай с молоком и сахаром</i>	150	1,2	0,8	6,5	38,2	54-4гн
	<i>Бутерброд с повидлом</i>	50	2,55	3,93	28,88	161	2
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	15	1,1	0,1	7,4	35,2	пром.
<b>Итого за полдник</b>		<b>365</b>	<b>34,55</b>	<b>15,53</b>	<b>64,48</b>	<b>535,6</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1415</b>	<b>78,24</b>	<b>53,83</b>	<b>199,74</b>	<b>1641,95</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
<b>День 7</b>							
Завтрак	<i>Каша вязкая молочная овсяная</i>	150	6,5	8,5	25,7	204,7	54-9к
	<i>Бутерброд с сыром</i>	50	10,2	8,45	19,39	180	3
	<i>Какао с молоком</i>	150	4,5	2,7	9,5	75,3	54-21гн
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>21,2</b>	<b>19,65</b>	<b>54,59</b>	<b>460</b>	
Второй завтрак	<i>Сок «Яблочный»</i>	120	0,60	0	12,12	50,3	пром.
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>120</b>	<b>0,60</b>	<b>0</b>	<b>12,12</b>	<b>50,3</b>	
Обед	<i>Суп картофельный с клёцками</i>	150	3,46	2,46	8,55	70,05	54-6с
	<i>Капуста тушёная</i>	150	3,7	4,4	14,6	113,5	54-8г
	<i>Тефтели рыбные (минтай)</i>	60	7,7	4,8	7,6	104,3	54-11р
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,2	0,2	14,8	70,4	пром.
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	40	2,53	7,55	14,62	136	1
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	0,4	0	14,8	60,7	54-1хн
<b>Итого за обед</b>		<b>580</b>	<b>19,99</b>	<b>19,41</b>	<b>74,79</b>	<b>554,65</b>	
Полдник уплотнённый блюдами ужина	<i>Каша жидкая молочная пшённая</i>	150	5,1	4,4	24,1	156,2	54-24к
	<i>Кисель сухой (смесь)</i>	180	0,4	0,02	25,24	102,75	376
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	20	1,5	0,2	9,8	46,9	пром.
	<i>Печенье</i>	20	1,5	2	14,9	83,2	пром.
<b>Итого за полдник</b>		<b>370</b>	<b>8,5</b>	<b>6,62</b>	<b>74,04</b>	<b>389,05</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1420</b>	<b>50,29</b>	<b>45,68</b>	<b>215,54</b>	<b>1454</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
<b>День 8</b>							
Завтрак	<i>Каша жидкая молочная манная</i>	150	4	4,3	19	130,7	54-27к
	<i>Бутерброд с сыром</i>	50	10,2	8,45	19,39	180	3
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	2,9	2,2	8,5	64,5	54-23гн
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>17,1</b>	<b>14,95</b>	<b>46,89</b>	<b>375,2</b>	
Второй завтрак	<i>Сок «Яблочный»</i>	120	0,60	0	12,12	50,3	пром.
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>120</b>	<b>0,60</b>	<b>0</b>	<b>12,12</b>	<b>50,3</b>	
Обед	<i>Салат из белокочанной капусты с морковью</i>	30	0,5	3,05	2,9	40,75	54-8з
	<i>Свекольник</i>	150	3,45	1,98	8,1	64,2	54-18с
	<i>Картофельное пюре</i>	120	2,6	4,2	15,8	111,5	54-11г
	<i>Котлета из курицы</i>	60	11,5	2,6	8,1	101,1	54-5м
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,2	0,2	14,8	70,4	пром.
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	40	2,53	7,55	14,62	136	1
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	0,4	0	14,8	60,7	54-1хн
<b>Итого за обед</b>		<b>580</b>	<b>23,18</b>	<b>19,58</b>	<b>79,12</b>	<b>584,65</b>	
Полдник уплотнённый блюдами ужина	<i>Запеканка из творога</i>	150	29,7	10,7	21,7	301,2	54-1т
	<i>Чай с сахаром</i>	150	0,2	0	4,9	20,1	54-2гн
	<i>Бутерброд с повидлом</i>	50	2,55	3,93	28,88	161	2
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	20	1,5	0,2	9,8	46,9	пром.
<b>Итого за полдник</b>		<b>370</b>	<b>33,95</b>	<b>14,83</b>	<b>65,28</b>	<b>529,2</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1420</b>	<b>74,83</b>	<b>49,36</b>	<b>203,41</b>	<b>1539,35</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергетическая ценност ь	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
<b>День 9</b>							
Завтрак	<i>Каша жидкая молочная гречневая</i>	150	5,3	4,4	16	112,4	54-20к
	<i>Бутерброд с сыром</i>	50	10,2	8,45	19,39	180	3
	<i>Какао с молоком</i>	150	4,5	2,7	9,5	75,3	54-21гн
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>20</b>	<b>15,55</b>	<b>44,89</b>	<b>367,7</b>	
Второй завтрак	<i>Сок «Яблочный»</i>	120	0,60	0	12,12	50,3	пром.
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>120</b>	<b>0,60</b>	<b>0</b>	<b>12,12</b>	<b>50,3</b>	
Обед	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	150	3,87	2,08	13,9	89,7	54-4с
	<i>Капуста тушеная с мясом</i>	120	13,3	13,1	7,9	203,6	54-10м
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,2	0,2	14,8	70,4	пром.
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	40	2,53	7,55	14,62	136	1
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	0,4	0	14,8	60,7	54-1хн
<b>Итого за обед</b>		<b>490</b>	<b>22,3</b>	<b>22,93</b>	<b>66,02</b>	<b>560,4</b>	
Полдник уплотнённый блюдами ужина	<i>Омлет с зелёным горошком</i>	125	8,13	9	4	128	54-2о
	<i>Сдоба обыкновенная</i>	60	4,9	2,7	32,2	172,9	54-13в
	<i>Молоко кипячённое</i>	150	4,4	3,8	7,2	80	пром.
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	20	1,5	0,2	9,8	46,9	пром.
	<i>Плоды и ягоды свежие (яблоко)</i>	100	0,4	0,4	9,8	44	368
<b>Итого за полдник</b>		<b>455</b>	<b>19,33</b>	<b>16,1</b>	<b>63</b>	<b>471,8</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1415</b>	<b>62,23</b>	<b>54,58</b>	<b>186,12</b>	<b>1450,2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергетическая ценност ь	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
<b>День 10</b>							
Завтрак	<i>Каша вязкая молочная овсяная</i>	150	6,5	8,5	25,7	204,7	54-9к
	<i>Бутерброд с сыром</i>	50	10,2	8,45	19,39	180	3
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	2,9	2,2	8,5	64,5	54-23гн
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>19,6</b>	<b>19,15</b>	<b>53,59</b>	<b>449,2</b>	
Второй завтрак	<i>Сок «Яблочный»</i>	150	0,75	0	15,15	62,87	пром.
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>62,87</b>	
Обед	<i>Салат из свёклы отварной</i>	30	0,4	1,4	2,3	22,8	54-13з
	<i>Рассольник домашний</i>	150	3,43	4,3	8,68	87,05	54-4с
	<i>Плов из курицы</i>	120	16,4	4,9	19,9	188,8	54-12м
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,2	0,2	14,8	70,4	пром.
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	40	2,53	7,55	14,62	136	1
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	0,4	0	14,8	60,7	54-1хн
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>25,36</b>	<b>18,35</b>	<b>75,1</b>	<b>565,75</b>	
Полдник уплотнённый блюдами ужина	<i>Каша вязкая молочная пшённая</i>	150	6	7,7	28,2	206,2	54-6к
	<i>Ватрушка с повидлом</i>	60	3,7	1,7	38,9	185,4	54-14в
	<i>Чай с сахаром</i>	150	0,2	0	4,9	20,1	54-2гн
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	20	1,5	0,2	9,8	46,9	пром.
<b>Итого за полдник</b>		<b>380</b>	<b>8,07</b>	<b>9,6</b>	<b>81,8</b>	<b>458,6</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1400</b>	<b>53,78</b>	<b>47,1</b>	<b>225,64</b>	<b>1536,42</b>	