

УТВЕРЖДАЮ:

Приказ № 74 - ОД от 18.07.2025 г.

Заведующий МБДОУ д/с № 86

\_\_\_\_\_ Е.В. Пахомова

## **ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ**

(Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания/ Авт.- сост.: А. Н. Здобнов, В. А. Цыганенко, -М.: «ИКТЦ «Лада» К.: «Издательство «Аркадий», 2006, Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/ под ред. М П. Могильного и В. А. Тутельяна. – М: ДеЛи плюс, 2016.)

**СЕЗОН (ВЕСНА - ЛЕТО)**

## Меню приготавливаемых блюд

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
Завтрак	Каша манная вязкая на сгущенном молоке	200	6,3	7,7	44,3	261,2	№ 384 С. 167
	Чай с сахаром	200	0,004	0,001	8,0	32,03	№ 944 С. 398
	Батон йодированный с маслом сливочным	35	2,34	4,9	16,18	119,9	№ 1 С. 8
Итого за завтрак		<b>435</b>	<b>8,64</b>	<b>12,6</b>	<b>68,48</b>	<b>413,13</b>	
2 завтрак	Сок яблочный	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем, со сметаной	200	3,19	6,558	14,31	147	№ 176 С. 74
	Котлета говяжья	70	13,37	12,57	8,4	200,8	№ 608 С. 276
	Капуста тушеная	150	3,65	3,0	15,55	103,38	№ 708 С. 322
	Кисель из соков	200	0,27	0,14	22,7	97,5	№ 878 С. 376
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,35	24,9	107	
Итого за обед		<b>670</b>	<b>22,78</b>	<b>22,61</b>	<b>85,86</b>	<b>655,68</b>	
Полдник	Вареники ленивые	150	33,07	12,53	21,47	296,1	№ 461,462 С. 197
	Соус молочный сладкий	50	0,91	2,47	6,58	52,04	№ 795 С. 348
	Кофейный напиток с молоком	200	1,49	1,63	11,47	66,4	№ 958 С. 403
	Хлеб пшеничный	11	0,8	0,26	5,87	27,9	
Итого за полдник		<b>411</b>	<b>36,27</b>	<b>16,89</b>	<b>45,39</b>	<b>442,44</b>	
Ужин	Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	8,4	104,4	№ 965 С. 404
	Хлеб пшеничный	11	0,8	0,26	5,87	27,9	
Итого за ужин		<b>191</b>	<b>5,84</b>	<b>6,02</b>	<b>14,27</b>	<b>132,3</b>	
Итого за день		<b>1807</b>	<b>73,93</b>	<b>58,52</b>	<b>223,8</b>	<b>1690,6</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 2</b>							
Завтрак	Каша гречневая вязкая	200	7,17	10,84	31,08	225,7	№ 384 С. 167
	Чай с сахаром	200	0,004	0,001	8,0	32,03	№ 944 С. 398
	Батон йодированный с маслом сливочным	35	2,34	4,9	16,18	119,9	№ 1 С. 8
Итого за завтрак		<b>435</b>	<b>9,51</b>	<b>15,7</b>	<b>55,26</b>	<b>377,63</b>	
2 завтрак	Яблоко	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>47</b>	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	3,194	4,118	19,866	125,22	№ 213 С. 90
	Котлета, рубленая из кур	70	12,75	18,89	9,76	187,86	№ 668 С. 309
	Картофельное пюре	150	3,19	4,92	26,24	156,9	№ 694 С. 319
	Компот из сухофруктов	180	0,34	0,02	16,49	81,09	№ 867 С. 371
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,35	24,9	107	
Итого за обед		<b>650</b>	<b>21,77</b>	<b>28,29</b>	<b>97,25</b>	<b>658,07</b>	
Полдник	Фрикадельки рыбные	75	10,4	5,5	7,035	118,21	№ 517 С. 234
	Томатный соус	30	0,218	1,91	1,78	16,74	№ 792 С. 347 № 786 С. 346
	Икра свекольная	150	2,24	4	17,68	113,1	№ 126 С. 46
	Кофейный напиток с молоком	180	1,29	1,49	10,07	59,5	№ 958 С. 403
	Хлеб пшеничный	10	0,74	0,24	5,34	25,4	
Итого за полдник		<b>445</b>	<b>14,88</b>	<b>13,14</b>	<b>41,90</b>	<b>332,95</b>	
Ужин	Кефир	180	5,2	0,5	7,2	95,4	№ 966 С. 405
	Хлеб пшеничный	10	0,74	0,24	5,34	25,4	
Итого за ужин		<b>190</b>	<b>5,94</b>	<b>0,74</b>	<b>12,54</b>	<b>120,8</b>	
Итого за день		<b>1820</b>	<b>52,6</b>	<b>57,97</b>	<b>217,05</b>	<b>1536,45</b>	

# Меню приготавливаемых блюд

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 3</b>							
Завтрак	Каша рисовая жидкая	200	5,14	8,13	29,08	207,7	№ 390 С. 169
	Чай с сахаром	200	0,004	0,001	8,0	32,03	№ 944 С. 398
	Батон йодированный с маслом сливочным	48	3,04	7,56	21,37	161,4	№ 1 С. 8
Итого за завтрак		<b>448</b>	<b>8,18</b>	<b>15,69</b>	<b>58,45</b>	<b>401,13</b>	
2 завтрак	Сок яблочный	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
Обед	Суп овощной со сметаной	200	1,96	3,45	14,94	99,38	№ 202 С. 86
	Жаркое домашнему	230	16,18	12,56	34,73	309,06	№ 590 С. 268
	Компот из сухофруктов	180	0,34	0,02	16,49	81,09	№ 867 С. 372
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,35	24,9	107	
	Огурец свежий	35	0,28	0,035	0,87	4,9	
Итого за обед		<b>695</b>	<b>21,06</b>	<b>16,42</b>	<b>91,93</b>	<b>601,43</b>	
Полдник	Ватрушка с творогом	70	7,76	5,14	43,35	258,34	№ 1058 С. 434
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	№ 424 С. 184
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,48	10,6	50,8	
	Икра кабачковая	50	0,95	3,5	3,5	45	
	Какао с молоком	200	3,5	3,65	13	98,6	№ 959 С. 403
Итого за полдник		<b>380</b>	<b>18,81</b>	<b>17,37</b>	<b>70,75</b>	<b>515,74</b>	
Ужин	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	№ 965 С. 404
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,48	10,6	50,8	
Итого за ужин		<b>220</b>	<b>7,1</b>	<b>6,88</b>	<b>20</b>	<b>166,8</b>	
Итого за день		<b>1843</b>	<b>55,55</b>	<b>56,76</b>	<b>250,93</b>	<b>1732,1</b>	

# Меню приготавливаемых блюд

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 4</b>							
Завтрак	Каша пшениная вязкая	200	6,99	9,03	31,38	227,2	№ 384 С. 167
	Кофейный напиток с молоком	200	1,49	1,63	11,47	66,4	№ 958 С. 403
	Батон йодированный с маслом сливочным	35	2,34	4,9	16,18	119,9	№ 1 С. 8
Итого за завтрак		<b>435</b>	<b>10,82</b>	<b>15,56</b>	<b>59,03</b>	<b>413,5</b>	
2 завтрак	Яблоко	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>47</b>	
Обед	Борщ с картофелем, капустой, со сметаной	200	1,67	6,423	9,76	102,58	№ 170 С. 71
	Плов из кур	210	32,26	25,82	56,54	430,22	№ 645 С. 298
	Компот из сухофруктов	180	0,34	0,02	16,49	81,09	№867 С.371
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,35	24,9	107	
	Огурец свежий	35	0,28	0,035	0,87	4,9	
Итого за обед		<b>675</b>	<b>36,85</b>	<b>32,65</b>	<b>108,56</b>	<b>725,8</b>	
Полдник	Хлебцы рыбные	60	9,44	3,27	3,758	82,4	№ 515 С. 233
	Картофельное пюре	150	3,19	4,92	26,24	156,9	№694 С.319
	Чай с сахаром	200	0,004	0,001	8,0	32,03	№ 944 С. 398
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,48	10,6	50,8	
Итого за полдник		<b>430</b>	<b>14,13</b>	<b>8,67</b>	<b>48,60</b>	<b>322,13</b>	
Ужин	Кефир	180	5,2	0,5	7,2	95,4	№ 966 С. 405
	Хлеб пшеничный	11	0,8	0,26	5,87	27,9	
Итого за ужин		<b>191</b>	<b>6</b>	<b>0,76</b>	<b>13,07</b>	<b>123,3</b>	
Итого за день		<b>1831</b>	<b>68,3</b>	<b>57,74</b>	<b>239,36</b>	<b>1631,73</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 5</b>							
Завтрак	Запеканка из творога с повидлом	170	28,18	16,8	59,72	426,48	№ 469 С. 201
	Кофейный напиток с молоком	180	1,29	1,49	10,7	59,5	№ 958 С. 403
	Батон йодированный с маслом сливочным	35	2,34	4,9	16,18	119,9	№ 1 С. 8
Итого за завтрак		<b>385</b>	<b>31,81</b>	<b>23,19</b>	<b>86,6</b>	<b>605,88</b>	
2 завтрак	Сок яблочный	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,91	3,248	20,02	135,95	№ 206 С. 87
	Котлета говяжья	70	13,7	12,57	8,4	200,5	№ 608 С. 276
	Рагу овощное	150	2,36	4,072	21,59	106	№ 321 С. 134
	Компот из сухофруктов	180	0,34	0,02	16,49	81,09	№867 С.371
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,35	24,9	107	
Итого за обед		<b>650</b>	<b>23,61</b>	<b>20,26</b>	<b>91,4</b>	<b>630,54</b>	
Полдник	Булочка ванильная	50	3,96	4,06	27,24	161	№450 С. 348
	Каша геркулесовая жидкая	200	6,59	10,56	27,08	215,7	№390 С. 169
	Чай с сахаром	200	0,004	0,001	8,0	32,03	№ 944 С. 398
	Хлеб пшеничный	11	0,8	0,26	5,8	27,9	
Итого за полдник		<b>461</b>	<b>11,35</b>	<b>14,88</b>	<b>68,12</b>	<b>436,6</b>	
Ужин	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	№ 965 С. 404
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,48	10,6	50,8	
Итого за ужин		<b>220</b>	<b>7,1</b>	<b>6,88</b>	<b>20</b>	<b>166,8</b>	
Итого за день		<b>1816</b>	<b>74,27</b>	<b>65,61</b>	<b>275,29</b>	<b>1886,82</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 1</b>							
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	№ 424 С. 184
	Икра кабачковая	50	0,95	3,5	3,5	45	
	Какао на сгущенном молоке	180	3,4	3,4	20,52	123,8	№ 960 С. 403
	Батон йодированный с маслом сливочным	48	3,04	7,56	21,37	161,4	№ 1 С. 8
Итого за завтрак		<b>318</b>	<b>12,49</b>	<b>19,06</b>	<b>45,69</b>	<b>393,2</b>	
2 завтрак	Сок яблочный	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	3,15	18,62	109,6	№ 208 С. 88
	Тефтели мясные	70	10,718	11,778	9,6	186,3	№ 619 С. 282
	Соус сметанный с томатом и луком	50	0,89	5,45	5,02	72,16	№ 801, № 798 С. 350
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,63	5,89	60,9	294,4	№ 378 С. 164
	Компот из сухофруктов	180	0,34	0,02	16,49	81,09	№867 С.371
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,35	24,9	107	
Итого за обед		<b>700</b>	<b>25,14</b>	<b>26,64</b>	<b>135,53</b>	<b>850,55</b>	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	29,96	179	№ 452 С. 349
	Каша рисовая жидкая	200	5,14	8,41	29,07	210,2	№390 С.169
	Чай с сахаром	200	0,004	0,001	8,0	32,03	№ 944 С. 398
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за полдник		<b>465</b>	<b>9,94</b>	<b>15,03</b>	<b>75,04</b>	<b>459,33</b>	
Ужин	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	№ 965 С. 404
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,48	10,6	50,8	
Итого за ужин		<b>220</b>	<b>7,1</b>	<b>6,88</b>	<b>20</b>	<b>166,8</b>	
Итого за день		<b>1803</b>	<b>55,07</b>	<b>68,01</b>	<b>286,06</b>	<b>1916,88</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 2</b>							
Завтрак	Каша гречневая вязкая	200	7,17	10,84	31,08	225,7	№ 384 С. 167
	Кофейный напиток с молоком	180	1,29	1,49	10,7	59,5	№ 958 С. 403
	Батон йодированный с маслом сливочным	35	2,34	4,9	16,18	119,9	№ 1 С. 8
Итого за завтрак		<b>415</b>	<b>10,8</b>	<b>17,23</b>	<b>57,96</b>	<b>405,1</b>	
Второй завтрак	Яблоко	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>47</b>	
Обед	Суп картофельный с рисом и сметаной	200	2,19	5,506	17,35	124,9	№ 204 С. 86
	Биточки рубленые из кур паровые	70	12,18	20,92	6,99	187,86	№ 323 С. 286
	Капуста тушеная	150	3,65	3,0	15,55	103,38	№ 708 С. 322
	Компот из сухофруктов	180	0,34	0,02	16,49	81,09	№867 С.371
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,35	24,9	107	
Итого за обед		<b>650</b>	<b>20,66</b>	<b>29,8</b>	<b>81,28</b>	<b>604,23</b>	
Полдник	Шницель рыбный натуральный	75	11,96	6,32	7,9	135,97	№ 511 С.229
	Картофельное пюре	150	3,19	4,92	26,24	156,9	№ 694 С. 319
	Чай с сахаром	200	0,004	0,001	8,0	32,03	№ 944 С. 398
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за полдник		<b>440</b>	<b>16,31</b>	<b>11,6</b>	<b>50,15</b>	<b>363,0</b>	
Ужин	Кефир	180	5,2	0,5	7,2	95,4	№ 966 С. 405
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за ужин		<b>195</b>	<b>6,36</b>	<b>0,86</b>	<b>15,21</b>	<b>133,5</b>	
Итого за день		<b>1800</b>	<b>54,63</b>	<b>59,59</b>	<b>214,79</b>	<b>1552,83</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 3</b>							
Завтрак	Омлет натуральный	110	10,97	19,26	2,015	202,9	№ 438 С. 189
	Горошек зелёный консервированный 35 %	52	2,6	0,56	6,9	37,4	
	Чай с сахаром	200	0,004	0,001	8,0	32,03	№ 944 С. 398
	Батон йодированный с маслом сливочным	35	2,34	4,9	16,18	119,9	№ 1 С. 8
Итого за завтрак		<b>397</b>	<b>15,91</b>	<b>24,72</b>	<b>33,1</b>	<b>392,23</b>	
Второй завтрак	Сок яблочный	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
Обед	Борщ с картофелем со сметаной (свекольник)	200	1,7	5,4	16,97	138,98	№ 171 С. 72
	Запеканка картофельная с мясом	260	7,7	15,946	41,845	365,4	№ 626 С. 286
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,4	3,418	2,8	60,1	№ 801 №798 С. 350
	Кисель из соков	200	0,27	0,14	22,7	97,5	№ 878 С. 376
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,35	24,9	107	
Итого за обед		<b>740</b>	<b>12,37</b>	<b>25,25</b>	<b>109,21</b>	<b>768,99</b>	
Полдник	Пирожок с повидлом	65	4,69	5,36	42,14	257,1	№ 1052 С. 430
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,74	6,31	14,62	130,56	№ 235 С. 100
	Кофейный напиток с молоком	180	1,29	1,49	10,7	59,5	№ 958 С. 403
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за полдник		<b>410</b>	<b>10,88</b>	<b>13,52</b>	<b>75,47</b>	<b>485,26</b>	
Ужин	Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	8,4	104,4	№ 965 С. 404
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за ужин		<b>195</b>	<b>6,2</b>	<b>6,12</b>	<b>16,41</b>	<b>142,5</b>	
Итого за день		<b>1842</b>	<b>45,76</b>	<b>70,01</b>	<b>243,99</b>	<b>1835,98</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 4</b>							
Завтрак	Каша пшениная вязкая	200	6,99	8,93	31,38	227,2	№ 384 С. 167
	Кофейный напиток с молоком	180	1,29	1,49	10,7	59,5	№ 958 С. 403
	Батон йодированный с маслом сливочным	35	2,34	4,9	16,18	119,9	№ 1 С. 8
Итого за завтрак		<b>415</b>	<b>10,62</b>	<b>15,32</b>	<b>58,26</b>	<b>406,6</b>	
2 завтрак	Яблоко	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>47</b>	
Обед	Рассольник петербургский	200	2,156	7,524	16,37	138,66	№ 197 С. 83
	Плов с мясом	210	18,98	17,124	42,37	384,96	№ 601 С. 273
	Компот из сухофруктов	180	0,34	0,02	16,49	81,09	№867 С.371
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,35	24,9	107	
Итого за обед		<b>640</b>	<b>23,77</b>	<b>25,02</b>	<b>100,13</b>	<b>711,71</b>	
Полдник	Хлебцы рыбные	60	9,44	3,27	3,758	82,4	№ 515 С. 233
	Соус томатный	30	0,153	1,02	2,23	18,83	№783 С.344
	Картофельное пюре	150	3,19	4,92	26,24	156,9	№ 694 С. 319
	Чай с сахаром	200	0,004	0,001	8,0	32,03	№ 944 С. 398
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за полдник		<b>455</b>	<b>13,95</b>	<b>9,57</b>	<b>48,24</b>	<b>328,26</b>	
Ужин	Кефир	180	5,2	0,5	7,2	95,4	№ 966 С. 405
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за ужин		<b>195</b>	<b>6,36</b>	<b>0,86</b>	<b>15,21</b>	<b>133,5</b>	
Итого за день		<b>1805</b>	<b>55,2</b>	<b>50,87</b>	<b>231,94</b>	<b>1627,07</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 5</b>							
Завтрак	Каша пшеничная жидкая	200	6,56	9,26	28,28	208,2	№ 390 С. 169
	Чай с сахаром	200	0,004	0,001	8,0	32,03	№ 944 С. 398
	Батон йодированный с маслом сливочным	35	2,34	4,9	16,18	119,9	№ 1 С. 8
Итого за завтрак		<b>435</b>	<b>8,9</b>	<b>14,16</b>	<b>52,46</b>	<b>360,13</b>	
2 завтрак	Сок яблочный	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,89	6,428	8,6	102,78	№ 187 С. 79
	Котлета рубленая из кур	70	12,75	18,89	9,76	187,86	№ 668 С. 309
	Макароны отварные с маслом	150	4,61	4,6	32,7	233,1	№ 413 С. 179
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	19,8	88,8	№867 С.371
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,35	24,9	107	
Итого за обед		<b>670</b>	<b>21,99</b>	<b>30,29</b>	<b>95,8</b>	<b>719,54</b>	
Полдник	Запеканка из творога с повидлом	170	28,18	16,8	59,72	426,48	№ 469 С. 201
	Кофейный напиток с молоком	200	1,49	1,63	11,47	66,4	№ 958 С. 403
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за полдник		<b>385</b>	<b>30,83</b>	<b>18,79</b>	<b>79,2</b>	<b>530,98</b>	
Ужин	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	№ 965 С. 404
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за ужин		<b>215</b>	<b>6,76</b>	<b>6,76</b>	<b>17,41</b>	<b>154,1</b>	
Итого за день		<b>1805</b>	<b>68,88</b>	<b>70,4</b>	<b>254,67</b>	<b>1811,75</b>	