

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Центр развития ребенка - детский сад № 4"



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБДОУ "Црр - д/с №4"  
А.В. Грачева  
Приказ № 21-а от 01.03.2024

## ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

МБДОУ "Црр - д/с № 4"

СЕЗОН: весенне-летний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 1 года до 3 лет

№ рецепту	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества,	
			Б	Ж	У		В1	В2	Витамины и С	Са	Fe
	первый день										
	Завтрак										
168	Каша вязкая овсянная молочная	150	5.39	6.38	32.02	157	0.11	0.37	2.16	235.13	0.49
1	Бутерброд с маслом сливочным	45	3.06	9.44	18.28	170	0.15	0.12	0	188	0.26
392	Чай с сахаром	150	0.063	0.021	10.52	78	0	0.005	0.031	11.6	0.53
	ИТОГО за завтрак:	345	8.513	15.841	60.82	405	0.26	0.495	2.191	434.73	1.28
	II завтрак										
399	Соки овощные, фруктовый и ягодные	95	0.5	0	10.1	39	0.01	0.01	2	7	3.9
	Обед										
80	Суп картофельный с крупой	150	2.24	2.63	10.24	63	0.13	0.1	5.5	42.08	1.13
304	Плов из мяса курицы	130	21.47	19.69	35.69	305	0.3	0.4	1.01	8.95	1.25
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	16.7	61	0.075	0.065	0	14.5	1
376	Компот из сушеных фруктов	150	0.44	0.02	27.77	89	0.02	0.04	0.4	41.13	0.68
	ИТОГО за обед	560	28.87	26.78	91.33	591			28.21		
	Уплотненный полдник										
215	Омлет натуральный	110	11.43	22.08	2.2	176	0.05	0.25	0.2	89.05	1.23
40	Салат из моркови и яблок	40	1.7	3.7	4.8	42	0.03	0.02	5.6	8.5	0.25
401	Ацидолакт	180	6	2	8	68	0.1	0.05	1.6	2.7	0.35
	Печенье	20	2.25	2.94	22.32	150.1	0.47	0.37	0	10.68	1.04
	Хлеб пшеничный	40	3.95	0.5	24.1	118	0.15	0.12	0	188	0.26
	ИТОГО за уплотненный полдник	350	23.63	27.52	56.62	554.1	648	649	650	651	652
	ИТОГО за день	1255	61.013	70.141	208.77	1550.1	648.26	649.495	680.401	1085.73	653.28

№ рецеп	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергети ческая	Витамины			Минеральные вещества,	
			Б	Ж	У		В1	В2	Витам ин С	Са	Fe
	второй день										
	Завтрак										
168	Каша вязкая рисовая	150	7.73	4.95	46.23	195	0.12	0.24	0.07	228.97	1.08
3	Бутерброд с сыром	50	3.52	0.4	19.39	137	0.15	0.67	1.9	135.8	0.09
392	Чай с сахаром	150	3.56	4.25	21.09	102	0	0.005	1.97	11.66	0.53
	ИТОГО за завтрак:	350	14.81	9.6	86.71	434					
	II завтрак										
368	Фрукты и ягоды свежие	95	0.4	0.3	2.8	75	0.01	0.01	10	7	3.9
	Обед								3.37		
53	кабачковая икра	40	0.54	2.8	3.6	34	0.02	0.01	7.03	13.2	1.5
58	Борщ с картофелем с мясом	150	1.63	4	11.3	119	0.05	0.1	3.06	18.6	0.87
256	Котлета рыбная любительская	50	9.71	0.19	2.44	92	0.49	0.49	0.12	19.2	0.51
348	Соус томатный	30	0.06	0.2	0.4	34	0.01	0.01	15.73		
321	Пюре картофельное	110	2.7	4.16	15.6	95	0.08	0.8	0	42.36	0.56
	Хлеб	50	3.3	0.6	16.7	87	0.75	0.65	1.7	14.5	1
372	Компот из свежих яблок	150	0.16	0.16	23.9	73	0.02	0.04	77.4	41.13	0.68
	ИТОГО за обед	580	18.1	12.11	73.94	534	1.42	2.1	105.04	148.99	5.12
	Уплотненный полдник										
237	Запеканка из творога	110	22.8	15.7	22.3	294	0.03	0.37	0.4	225.19	0.89
	Повидло	20	0.09	0.01	12.9	62			5.5		
	Пастила	30	0.2	0.01	41.5	48			2.7	18.5	0.17
400	Молоко	180	6.1	6	10.1	105		0.02	8.6	11.6	0.53
	ИТОГО за уплотненный полд	340	29.19	21.72	86.8	509	0.03	0.39	17.2	255.29	1.59
	ИТОГО за день	1270	62.1	43.43	247.45	1552	1.46	2.5	132.24	411.28	10.61

№ рецеп туры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергет ическая	Витамины			Минеральные вещества,	
			третий день				В1	В2	Витами н С	Ca	Fe
			Б	Ж	У						
93	Суп молочные с макаронными изделиями	150	5.75	5.2	18.8	101					
1	Бутерброд с маслом сливочным	45	3.06	9.44	18.28	170	0.15	0.067	0	135.8	0.09
394	Чай с молоком	150	3.12	2.8	14.17	78	0	0.005	1.9	11.6	0.53
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>	<b>345</b>	<b>11.93</b>	<b>17.44</b>	<b>51.25</b>	<b>349</b>	<b>0.26</b>	<b>0.242</b>	<b>1.9</b>	<b>353.5</b>	<b>1.58</b>
	<b>II завтрак</b>										
399	Соки овощные, фруктовый и ягодные	95	0.6	0.4	32.6	113	0.005	0.003	10	3.5	0.7
	<b>Обед</b>										
33	Салат из свеклы	40	0.64	3.7	4	48	0.08	0.01	5.7	14.8	1.3
80	Суп картофельный с крупой(гречневый) на курином бульоне	150	1.6	2.2	11.7	68	0.06	0.02	14.8	11.4	0.6
305	Котлеты рубленые из птицы	50	9.71	0.19	2.44	86	0.01	0.02	0.001	3.6	0.9
348	Соус томатный	30	0.06	0.2	0.4	34	0.21	1.8	1.01	34.2	2.6
313	Каша рассыпчатая рисовая	110	7.5	5.3	33.4	176	0.01	0.01	0.25	45.2	2.1
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	16.7	87			0.5		
374	Компот из апельсинов	150	0.45	0.1	34	104	0.75	0.65	0	14.5	1
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>570</b>	<b>23.26</b>	<b>12.29</b>	<b>102.64</b>	<b>603</b>	<b>0.02</b>	<b>0.04</b>	<b>16.1</b>	<b>41.1</b>	<b>0.7</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>								<b>22.261</b>		
344	Рагу овощное	110	3.7	8.5	21.1	149					
355	Соус сметанный с томатом	30	0.1	0.25	0.35	34	0.03	0.37	0.5	225.2	0.89
213	Яйца отварные	25	2.54	0.6	21.6	33			0		
458	Ватрушка	50	4.61	2.74	12.31	141	0.01	0.005	0.6	1.3	0.2
	Чай	150	3.5	3.1	15.08	98	0	0.005	2.7	11.6	0.53
	Хлеб пшеничный	40	3.95	0.5	24.1	118			3.8		
	<b>ИТОГО за уплотненный полдник</b>	<b>405</b>	<b>18.4</b>	<b>15.69</b>	<b>94.54</b>	<b>573</b>	<b>0.04</b>	<b>0.38</b>	<b>7.6</b>	<b>238.1</b>	<b>1.62</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1415</b>	<b>54.19</b>	<b>45.82</b>	<b>281.03</b>	<b>1638</b>	<b>0.325</b>	<b>0.665</b>	<b>35.6</b>	<b>636.2</b>	<b>4.6</b>

№ реп	Прием пищи четвертый день	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества,	
			Б	Ж	У		В1	В2	Витами н С	Са	Fe
	Завтрак										
168	Каша вязкая пшеничная молочная	150	3.09	4.04	36.98	154	0.12	0.34	0	217.1	0.5
1	Бутерброд с маслом сливочным	45	3.06	9.44	18.28	170	0.15	0.067	0	135.8	0.09
392	Чай с сахаром	150	3.56	4.25	21.09	98	0	0.005	1.9	11.6	0.53
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>	<b>345</b>	<b>9.71</b>	<b>17.73</b>	<b>76.35</b>	<b>422</b>	<b>0.27</b>	<b>0.412</b>	<b>1.9</b>	<b>364.5</b>	<b>1.12</b>
	II завтрак										
368	Фрукты и ягоды свежие	95	0.4	0.4	9.8	92	0.005	0.003	10	3.5	0.7
	Обед										
41	Салат из моркови	40	0.9	3.65	0.05	42	0.08	0.01	5.7	14.8	1.3
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	150	1.4	3.9	6.8	103	0.06	0.02	14.8	11.4	0.6
	Сметана	3	0.06	0.2	0.2	3	0.01	0.02	0.001	3.6	0.9
313	Каша рассыпчатая гречневая	110	7.5	5.3	33.43	185	0.21	1.8	1.01	34.2	2.6
288	Фрикаделька мясная в соусе	50	4.8	4.9	4.9	86	0.01	0.01	0.25	45.2	2.1
356	Соус сметанный с луком	30	0.65	2.35	2.8	28			0.5		
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	16.7	87	0.75	0.65	0	14.5	1
398	Напиток из плодов шиповника	150	0.16	0.16	23.9	90	0.02	0.04	16.1	41.1	0.7
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>423</b>	<b>18.61</b>	<b>20.9</b>	<b>64.88</b>	<b>534</b>	<b>1.12</b>	<b>2.51</b>	<b>22.261</b>		
	Уплотненный полдник										
235	Пудинг из творога (запеченный)	110	9.14	19	7.58	278	0.03	0.37	0.5	225.2	0.89
	Сгущенное молоко	20	2.1	2.5	16.8	66			0		
	Мармелад	30	0.03	0	23.8	96	0.01	0.005	0.6	1.3	0.2
400	Молоко	180	6.1	6	10.1	96	0	0.005	2.7	11.6	0.53
	<b>ИТОГО за уплотненный полдник</b>	<b>340</b>	<b>17.37</b>	<b>27.5</b>	<b>58.28</b>	<b>536</b>			<b>3.8</b>		
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1108</b>	<b>45.69</b>	<b>66.13</b>	<b>199.51</b>	<b>1584</b>			<b>27.961</b>		

№ реце	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества,		
			Б	Ж	У		В1	В2	Витами н С	Са	Fe	
	пятый день											
	Завтрак											
168	Каша вязкая пшеничную молочная	150	4.52	4.1	35.46	173	0.12	0.34	0	217.1	0.5	
1	Бутерброд с маслом сливочным	45	3.06	9.44	18.28	170	0.15	0.67	0	135.8	0.09	
395	Чай с молоком	150	3.12	2.8	14.17	93	0.004	4	1.3	11.8	0.6	
	ИТОГО за завтрак:		440	10.92	16.84	84.91	436		1.3			
	II завтрак											
374	Компот из апельсинов	95	0.22	0.5	17	88	0.04	0.003	12.5	34	0.3	
	Обед											
13	Салат из свежих огурцов	40	0.5	3.7	1.4	40	0.06	0.04	5.7	7	0.45	
81	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	150	4.4	4.2	14.3	107	0.9	0.18	4.7	39	2.8	
278	Бефстроганов из печени	50	8.8	12.5	0.02	105	0.02	0.04	18	2	122	
321	Пюре картофельное	110	2.7	4.16	15.6	104	0.01	0.02	0	16.1	1.7	
354	Соус сметанный	30	0.4	1.5	1.8	32	0	0.05	0.01	11.6	0.53	
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	16.7	87	0.075	0.65	0	14.5	1	
376	Компот из изюма	150	0.44	0.02	27.77	86	0.02	0.004	0.4	41.1	0.68	
	ИТОГО за обед		520	11.74	14.18	77.57	561	1.085	0.984	28.81		
	Уплотненный полдник											
206	Макароны отварные с сыром	110	11.17	10.28	31.78	253	0.06	0.3	0.14	103.1	0.8	
	Вафля	30	0.84	0.99	23.19	127	0.3	0.5	11.5	0.1	11.5	
397	Молоко	180	3.56	4.25	21.09	129	0.01	0.01	1.9	5.4	0.12	
	ИТОГО за уплотненный полдник		320	15.57	15.52	76.06	509			13.54		
	ИТОГО за день		1280	38.23	46.54	238.54	1594			43.65		

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			вещества, (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	Витамины С	Са	Fe
	шестой день										
	Завтрак										
168	Каша жидкая гречневая молочная	150	5.75	5.2	18.8	105	0.11	0.37	2.16	235.13	0.49
1	Бутерброд с маслом сливочным	45	3.06	9.44	18.28	170	0.15	0.12	0	188	0.26
394	Чай с молоком	150	3.5	3.4	19.1	98	0	0.005	0.031	11.6	0.53
	II завтрак		12.31	18.04	56.18	373	0.26	0.495	2.191	434.73	1.28
399	Соки овощные, фруктовый и ягодные	95	0.6	0.4	32.6	123	0.01	0.01	4	7	3.9
	ИТОГО за завтрак:	440	12.91	18.44	88.78	496	0.27	0.505	6.191	441.73	5.18
	Обед										
54	Кабачковая икра	40	0.54	2.8	3.6	34	0.02	0.01	7.03	13.2	1.5
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	150	1.4	3.9	6.8	89	0.05	0.1	3.06	18.6	0.87
	Сметана	3	0.06	0.2	0.2	3	0.49	0.49	0.12	19.2	0.51
287	Тефтели мясные	100	5.4	6.2	6.8	92	0.01	0.01	15.73		
355	Соус сметанный с томатом	30	0.1	0.25	0.35	32	0.08	0.8	0	42.36	0.56
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	16.7	87	0.75	0.65	1.7	14.5	1
374	Компот из лимонов	150	0.45	0.1	34	102	0.02	0.04	77.4	41.13	0.68
	ИТОГО за обед	513	11.25	14.05	68.45	439	1.42	2.1	105.04	148.99	5.12
	Уплотненный полдник										
215	Омлет натуральный с сыром	110	11.43	22.08	2.2	254	0.05	0.25	0.2	89.05	1.23
40	Салат из моркови и яблок	40	1.7	3.7	4.8	42	0.01	0.02	6.6	18.95	3.25
401	Ацидолакт	180	6	2	8	68	0.1	0.05	1.6	2.7	0.35
	Пряник	30	1.77	1.41	22.5	110	0.47	0.37	0	10.68	1.04
	Хлеб пшеничный	30	3.95	0.5	24.1	95	0.15	0.12	0	188	0.26
	ИТОГО за уплотненный полдник	390	24.85	29.69	61.6	569	0.78	0.81	8.4	309.38	6.13
	ИТОГО за день	1343	49.01	62.18	218.83	1504	2.47	3.415	119.631	900.1	16.43





№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества, (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	Витамин С	Са	Fe
	Завтрак										
168	Каша вязкая овсянная молочная	150	5.39	6.38	32.02	157	0.12	0.24	0.07	228.97	1.08
1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	45	3.06	9.44	18.28	170	0.15	0.67	1.9	135.8	0.09
392	Чай с сахаром	150	3.12	2.8	14.17	93	0	0.005	1.97	11.66	0.53
	II завтрак								3.94		
368	Фрукты и ягоды свежие	95	0.4	0.4	9.8	42					
	ИТОГО за завтрак:	440	11.97	19.02	74.27	462	0.01	0.01	10	7	3.9
	Обед										
53	Салат из свеклы	40	0.54	2.8	3.6	42	0.2	0.43	4	12.1	1.8
80	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	150	1.7	4.1	13.7	102					
	Сметана	3	0.06	0.2	0.2	3	0.4	0.56	3.5	11.1	0.39
256	Тефтели рыбные тушеные	50	9.71	0.19	2.44	82	0.08	0.09	6.6	28.6	0.68
354	Соус сметанный	30	0.4	1.5	1.8	32	0.08	0.03	3.06	11.1	0.8
315	Рис отварной	110	3.2	4.7	1.4	158			0.12		
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	16.7	87	0.13	0.06	0	9.01	2.8
372	Компот из свежих яблок	150	0.16	0.16	23.9	71	0.75	0.65	0	14.5	1
	ИТОГО за обед	573	19.07	14.25	63.74	577	0.6	0.7	13	31.2	0.7
	Уплотненный полдник										
237	Запеканка из творога	110	22.8	15.7	22.3	287	0.03	0.37	0.4	225.19	0.89
	Печенье	30	2.25	2.94	22.32	150	0.01	0.2	5.5	22.5	7.5
400	Молоко	180	6.1	6	10.1	98	0.002	0.004	2.7	18.5	0.17
	ИТОГО за уплотненный полдник	320	31.15	24.64	54.72	535	0.042	0.574	8.6	266.19	8.56
	ИТОГО за день	1333	62.19	57.91	192.73	1574	0.652	1.284	35.54	304.39	13.16

№ рецеп- туры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергети- ческая ценность	Витамины			Минеральные вещества, (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	Витами- н С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
168	Каша вязкая манная молочная	150	4.52	4.1	35.46	114	0.12	0.34	0	217.1	0.5
1	Бутерброд с маслом сливочным	45	3.06	9.44	18.28	170	0.15	0.67	0	135.8	0.09
397	Чай с молоком	150	3.56	4.25	21.09	94	0.004	4	1.3	11.8	0.6
	<b>II завтрак</b>								4.8		
399	Соки овощные, фруктовый и ягодные	95	0.5	0	10.1	42					
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>	440	11.64	17.79	84.93	420	0.4	0.56	3.5	11.1	0.39
	<b>Обед</b>						0.08	0.09	6.6	28.6	0.68
41	Салат из моркови	40	0.9	3.65	0.05	42	0.08	0.03	3.06	11.1	0.8
82	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	150	2.25	2.27	13.7	104			0.12		
276	Жаркое по-домашнему	130	27.53	7.47	21.95	229	0.13	0.06	0	9.01	2.8
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	16.7	87	0.75	0.65	0	14.5	1
398	Напиток из плодов шиповника	150	0.16	0.16	23.9	90			16.18		
	<b>ИТОГО за обед</b>	510	34.14	14.15	76.3	552					
	<b>Уплотненный полдник</b>						0.03	0.04	16.6	8.9	1.2
237	Капуста тушеная	110	22.8	15.7	22.3	246					
213	Яйцо отварное	25	2.54	0.6	21.6	66	0.03	0.05	0.07	11.5	0.1
481	Булочка молочная	50	3.3	0.7	18.3	92	0.01	0.02	0.02	3.6	3.8
393	Чай с лимоном	150	0.063	0.021	10.52	78	0.07	0.11	16.69	24	5.1
	<b>ИТОГО за уплотненный полдник</b>	335	28.703	17.021	72.72	482	0.11	0.18	16.78	39.1	9
	<b>ИТОГО за день</b>	1285	74.483	48.961	233.95	1454	0.51	0.74	20.28	50.2	9.39

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества, (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	Витамин С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
168	Каша вязкая их смеси круп молочная	150	7.73	4.95	46.23	182	0.12	0.34	0	217.1	0.5
1	Бутерброд с маслом сливочным	45	3.06	9.44	18.28	170	0.15	0.67	0	135.8	0.09
392	Чай с сахаром	150	3.12	2.8	14.17	93	0.004	4	1.3	11.8	0.6
	<b>II завтрак</b>						0.314	5.013	13.8	398.7	1.49
368	Фрукты и ягоды свежие	95	0.4	0.3	2.8	42					
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>	440	14.31	17.49	81.48	487	0.04	0.003	12.5	34	0.3
	<b>Обед</b>										
53	Кабачковая икра	40	0.54	2.8	3.6	38	0.2	0.43	4	12.1	1.8
62	Борщ с картофелем на мясном бульоне	150	7.9	5.8	11	94					
205	Макаронные изделия отварные	110	3.9	2.6	22.1	130	0.4	0.56	3.5	11.1	0.39
277	Гуляш из отварного мяса	110	20.63	16.3	5.24	162	0.08	0.09	6.6	28.6	0.68
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	16.7	87			0.12		
376	Компот из изюма	150	0.44	0.02	27.77	95	0.13	0.06	0	9.01	2.8
	<b>ИТОГО за обед</b>	600	36.71	28.12	86.41	606	0.75	0.65	0	14.5	1
	<b>Уплотненный полдник</b>						0.6	0.7	13	31.2	0.7
235	Пудинг из творога (запеченный)	110	9.14	19	7.58	274	0.03	0.37	0.4	225.19	0.89
	Варенье	20	0.09	0.01	12.9	59	0.03	0.37	0.5	225.2	0.89
	Зефир	50	0.2	0.01	41.5	42	0.01	0.005	0.6	1.3	0.2
394	Чай с молоком	150	3.5	3.4	19.1	87	0	0.005	2.7	11.6	0.53
	<b>ИТОГО за уплотненный полдник</b>	330	12.93	22.42	81.08	462	0.07	0.75	4.2		
	<b>ИТОГО за день</b>	1370	63.95	68.03	248.97	1555	0.86	1.403	16.7	413.2	2.49

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			вещества, (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	Витамин С	Са	Fe
	Десятый день										
	Завтрак										
168	Каша вязкая пшеничная молочная	150	5.43	4.23	29.94	163	0.12	0.34	0	217.1	0.5
1	Бутерброд с маслом сливочным	45	3.06	9.44	18.28	170	0.15	0.67	0	135.8	0.09
392	Чай с сахаром	150	3.56	4.25	21.09	92	0.004	4	1.3	11.8	0.6
	II завтрак								13.8		
374	Компот из апельсинов	95	0.22	0.5	17	59					
	ИТОГО за завтрак:	440	12.27	18.42	86.31	484	0.04	0.003	12.5	34	0.3
	Обед										
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	5.9	3.7	2.2	38	0.08	0.01	5.7	14.8	1.3
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	150	1.4	3.9	6.8	98	0.06	0.02	14.8	11.4	0.6
301	Котлеты рубленые из птицы	50	18.82	17.25	4.7	106	0.01	0.02	0.001	3.6	0.9
348	Соус томатный	30	0.06	0.2	0.4	38	0.21	1.8	1.01	34.2	2.6
313	Каша рассыпчатая гречневая	130	7.5	5.3	33.4	24	0.08	0.09	6.6	28.6	0.68
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0.08	0.03	3.06	11.1	0.8
398	Напиток из плодов шиповника	150	0.16	0.16	23.9	120	0.21	0.05	58	9.5	1.6
	ИТОГО за обед	600	37.14	31.11	88.1	511	0.73	2.02	89.171	113.2	8.48
	Уплотненный полдник						0.06	0.04	5.7	7	0.45
45	Винегрет	110	1.9	8	2	119	0.9	0.18	4.7	39	2.8
213	Яйцо отварное	25	2.54	0.6	21.6	66			0		
8	Сельдь	25	4.25	2.13	0	36	0.01	0.01	15.73	10.4	0.9
393	Чай с лимоном	150	0.12	0.02	10.52	41	0.001	0.0022	0.4	5.2	1.3
	Хлеб пшеничный	30	3.95	0.5	24.1	118	0.971	0.2322	26.53	61.6	5.45
	Повидло	20	0.09	0.01	12.9	62	1.181	0.2822	98.33	71.1	7.05
	ИТОГО за уплотненный полдник	315	10.22	10.65	36.62	442	3.063	0.7066	145.69	187.3	17.5
	ИТОГО за день	1355	59.63	60.18	211.03	1437	3.833	2.7296	247.361	334.5	26.28