

<b>Примерное меню на 10 дней</b>						
<b>Летний оздоровительный период 2025 г.</b>						
<b>МБДОУ «Детский сад № 1 п. Переволоцкий»</b>						
<b>День - Понедельник</b>						
<b>Неделя - Первая</b>						
<b>Возраст - от 1,5 до 7 лет</b>						
<b>Прием пищи</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Питательные вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
<b>Наименование</b>	от 1,5 до 3 от 3 до 7	Белки	жиры	углеводы	ккал	
<b>Блюда</b>	ясли/сад	ясли/сад	ясли/ сад	ясли/сад	ясли/сад	
<b>Завтрак:</b>						
Каша гречневая с маслом и сахаром	150/150	8,59/8,59	6,09/6,09	38,64/38,64	243/243	313
Чай	180/200	0,6/0,7	0,2/0,2	9,99/11,1	40/44,4	392
<b>Итого за завтрак</b>		<b>9,19/9,29</b>	<b>6,29/6,29</b>	<b>48,63/49,74</b>	<b>283/287,4</b>	
<b>II завтрак сок</b>	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46/46	
<b>Обед:</b>						
Щи из свежей капусты к/б с/см	180/200	1,53/1,7	6,25/6,94	10,44/11,6	95,31/105,9	67
Гуляш с макаронами	50/50 150/150	15,3/15,3 5,5/5,5	6,8/6,8 4,57/4,57	5,9/5,9 26,44/26,44	141,5/141,5 168,0/168,0	277
Компот с/ф	180/200	0,5/0,54	-	25,7/27,85	96,93/107,7	376
Хлеб пшеничный	20/30	1,8/2,7	0,65/0,97	14,5/21,7	56/84	1
Хлеб ржаной	30/40	2,4/3,2	0,53/0,7	26,45/28,16	96,0/121,0	1
<b>Итого за обед</b>		<b>27,03/28,94</b>	<b>18,8/19,98</b>	<b>109,43/121,65</b>	<b>653,74/728,1</b>	
<b>Полдник:</b>						
Каша манная молочная	150/200	3,40/4,52	3,96/4,07	22,94/30,57	141,5/174	168
Хлеб пшеничный	20/20	1,8/1,8	0,65/0,65	11,5/11,5	56/56	1
Кофейный напиток	180/200	2,85/3,16	9,54/10,6	10,6/10,6	103,32/114,8	395
<b>Итого за полдник</b>		<b>8,05/9,48</b>	<b>14,15/15,32</b>	<b>45,04/52,67</b>	<b>300,82/344,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>44,77/48,21</b>	<b>39,34/41,69</b>	<b>213,2/234,16</b>	<b>1283,56/1406,3</b>	

Примерное меню на 10 дней  
 Летний оздоровительный период 2025 г.  
 МБДОУ «Детский сад № 1 п. Переволоцкий»  
 День - Вторник  
 Неделя - Первая

Возраст — от 1,5 до 7 лет						
Прием пищи	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Наименование	От 1,5 до 3 л. От 3 до 7 л.	Белки	жиры	углеводы	ккал	
<b>Блюда</b>	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	
<b>Завтрак:</b>						
Суп пшеничный молочный	180/200	5,22/5,80	7,9/8,80	26,37/29,30	206,1/229	47
Бутерброд с маслом	20/20 5/10	1,8/3,3	0,65/1,3	11,58/23	56/112	1
Чай	180/200	0,6/0,7	0,2/0,2	9,99/11,1	40,4/44,4	392
<b>Итого за завтрак</b>		<b>7,62/9,8</b>	<b>8,75/10,3</b>	<b>47,94/63,4</b>	<b>302,5/385,4</b>	
<b>II завтрак сок</b>	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46/46	
<b>Обед:</b>						
Салат из свеклы с раст. маслом	50/60	0,79/0,85	3,04/3,65	4,32/5,19	46,9/56,34	33
Суп-лапша на к/б	180/200	1,9/2,14	2,04/2,26	13,24/13,6	156/173,3	233
Жаркое по домашнему	150/180	13,23/15,88	19,28/21,42	14,87/16,53	201,68/268,9	4
Кисель	180/200	0,5/0,54	-	25,7/27,85	96,93/107,7	376
Хлеб пшеничный	20/30	1,8/2,7	0,65/0,97	14,5/21,7	56/84	1
Хлеб ржаной	30/40	2,4/3,2	0,53/0,7	26,45/28,16	96,0/121,0	1
<b>Итого за обед</b>		<b>20,62/25,31</b>	<b>25,54/29,00</b>	<b>99,08/113,03</b>	<b>653,51/811,24</b>	
<b>Полдник:</b>						
Оладьи с повидлом	120/20	8,2/8,2 0,12/0,12	13,4/13,4 0/0	51,3/51,3 13,6/13,6	362,4/362,4 53,0/53,0	
Какао	180/200	4,6/5,6	5,76/6,4	12,06/13,4	148,55/164,9	395
<b>Итого за полдник</b>		<b>12,92/13,92</b>	<b>19,16/19,8</b>	<b>76,96/78,3</b>	<b>563,95/580,3</b>	
<b>Итого за день</b>		41,66/49,53	53,55/59,2	234,08/270,67	1565,96/1822,94	

**Примерное меню на 10 дней**  
**Летний оздоровительный период 2025 г.**  
**МБДОУ «Детский сад №1 п. Переволоцкий»**  
**День - Среда**  
**Неделя - Первая**

Возраст - от 1,5 до 7 лет						
Прием пищи	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Наименование	от 1,5 до 3 от 3 до 7	Белки	жиры	углеводы	ккал	
Блюда	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/ сад	
<b>Завтрак:</b>						
Каша полтавка молочная	150/200	5,1/7,0	0,3/0,4	35,53/48,7	237,3/316,1	
Бутерброд с маслом	20/20 5/10	1,8/3,3	0,65/1,3	11,6/23,0	56,0/112,0	1
Кофейный напиток	180/200	2,52/3,16	9,54/10,6	10,6/10,6	103,32/114,8	391
<b>Итого за завтрак</b>		<b>9,42/13,46</b>	<b>10,49/12,3</b>	<b>57,73/82,3</b>	<b>396,62/542,9</b>	
<b>II завтрак сок</b>	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46/46	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный к/б с бобовыми	180/200	3,35/4,39	3,79/4,39	11,75/13,05	98,1/108	81
Капуста тушеная с мясом	150/180	14,26/17,73	11,71/14,05	9,73/11,68	217,8/261,36	336
Компот с/ф	180/200	0,5/0,54	-	22,56/25,7	85/107,7	376
Хлеб пшеничный	20/30	1,8/2,7	0,65/0,97	14,5/21,7	56/84	1
Хлеб ржаной	30/40	2,4/3,2	0,53/0,7	26,45/28,16	96,0/121,0	1
<b>Итого за обед</b>		<b>22,31/28,56</b>	<b>16,68/20,11</b>	<b>84,99/100,29</b>	<b>552,9/682,06</b>	
<b>Полдник:</b>						
Макароны отварные с маслом	120/120 5/5	8,2/8,2	13,4/13,4	51,3/51,3	362,4/362,4	449
Какао	180/200	1,02/1,36	-	26,76/29,02	87,14/116,19	384
<b>Итого за полдник</b>		<b>9,22/9,56</b>	<b>13,4/13,4</b>	<b>78,06/80,32</b>	<b>449,54/478,59</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>41,45/52,08</b>	<b>40,67/45,91</b>	<b>230,88/273,01</b>	<b>1445,06/1749,55</b>	

Примерное меню на 10 дней  
 Летний оздоровительный период 2025 г.  
 МБДОУ «Детский сад №1 п. Переволоцкий»  
 День - Четверг  
 Неделя - Первая

Возраст - от 1,5 до 7 лет						
Прием пищи	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту
Наименование	от 1,5 до 3 л. от 3 до 7л.	Белки	жиры	углеводы	ккал	
Блюда	ясли/ сад	ясли/сад	ясли/ сад	ясли/сад	ясли/сад	
<b>Завтрак:</b>						
Каша геркулесовая молочная	150/200	4,39/5,85	4,20/5,6	28,30/37,7	169/225,3	168
Бутерброд с маслом	20/30 5/10	1,8/3,3	0,65/1,3	11,6/23	56,0/112	1
Чай	180/200	0,6/0,7	0,2/0,2	9,99/11,1	40/44,4	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>6,79/9,85</b>	<b>5,05/7,1</b>	<b>48,89/71,8</b>	<b>265/381,7</b>	
<b>II завтрак сок</b>	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46/46	
<b>Обед:</b>						
Свекольник на мк/б со сметаной	180/250	1,38/1,53	4,56/5,06	8,96/9,95	74,88/83,2	33
Плов мясной	150/180	14,17/17,64	11,96/14,35	25,08/30,08	265,4/316,8	304
Кисель	180/200	0,4/0,54	-	25,07/27,85	96,93/107,7	376
Хлеб пшеничный	20/30	1,8/2,7	0,65/0,97	14,5/21,7	56/94	1
Хлеб ржаной	30/40	2,4/3,2	0,5/0,7	26,45/28,16	96,0/121,0	1
<b>Итого за обед</b>		<b>20,15/25,61</b>	<b>17,67/21,08</b>	<b>100,06/117,74</b>	<b>589,21/722,7</b>	
<b>Полдник:</b>						
Картофельное пюре с маслом	150/150	3,75/3,75	5,08/5,08	21,24/21,24	145,71/145,71	
Кофейный напиток	180/200	2,52/3,16	9,54/10,6	10,6/10,6	103,32/114,8	395
Хлеб пшеничный	20/20	1,8/1,8	0,65/0,65	11,5/11,5	56/56	
<b>Итого за полдник</b>		<b>8,07/8,71</b>	<b>15,27/16,33</b>	<b>43,34/43,34</b>	<b>305,03/316,51</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>35,49/44,67</b>	<b>38,09/44,61</b>	<b>202,39/242,98</b>	<b>1205,24/1466,91</b>	

Летний оздоровительный период 2025 г.  
 МБДОУ «Детский сад №1 п. Переволоцкий»  
 День - Пятница  
 Неделя - Первая

Возраст - от 1,5 до 7 лет						
Прием пищи	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Наименование	от 1,5 до 3 л. от 3 до 7 л.	Белки	жиры	углеводы	ккал	
Блюда	ясли/ сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	
<b>Завтрак:</b>						
Каша пшеничная молочная	150/200	7,68/10,24	9,7/12,9	32,1/48,8	246,0/328	168
Бутерброд с маслом	20/30 5/10	1,8/3,3	0,65/1,3	11,6/23	56,0/112	1
Чай	180/200	0,6/0,7	0,2/0,2	9,99/11,1	40/44,4	395
<b>Итого за завтрак</b>		<b>10,08/14,24</b>	<b>10,55/14,4</b>	<b>53,69/82,9</b>	<b>342/484,4</b>	
<b>II завтрак сок</b>	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46/46	
Борщ на к/б с/см	180/200	1,34/1,78	4,68/5,2	12,24/13,6	91,08/101,5	57
Тефтели	60/60	16,65/16,65	10,53/10,53	90,90/90,90	192,0/192,0	277
Гречка с маслом	150/150	3,5/3,5	5,1/5,1	24,3/24,3	215/215	124
Компот с/ф	180/200	0,4/0,54	-	25,07/27,85	96,93/107,7	376
Хлеб пшеничный	20/30	1,8/2,7	0,65/0,97	14,5/21,7	56/94	1
Хлеб ржаной	30/40	2,4/3,2	0,53/0,7	21,45/28,6	96,0/121	1
<b>Итого за обед</b>		<b>26,09/28,37</b>	<b>21,49/22,5</b>	<b>188,46/206,95</b>	<b>747,01/831,2</b>	
<b>Полдник:</b>						
Ватрушка с творогом	100/100	2,29/2,29	2,06/2,06	13,0/13,0	132/132	321
Какао	180/200	4,6/5,6	5,76/6,4	12,06/13,4	148,58/163,9	397
<b>Итого за полдник</b>		<b>6,89/7,89</b>	<b>7,82/8,46</b>	<b>25,06/26,4</b>	<b>280,58/296</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>43,56/51</b>	<b>39,96/45,46</b>	<b>277,31/326,35</b>	<b>1415,59/1658</b>	

Примерное меню на 10 дней  
 Летний оздоровительный период 2025 г.  
 МБДОУ «Детский сад №1 п. Переволоцкий»  
 День - понедельник  
 Неделя - вторая  
 Возраст - от 1,5 до 7 лет

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции от 1,5 до 3 от 3 до 7	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
	Яс./сад	Яс./сад	Яс./сад	Яс./сад	Яс./сад	
<b>Завтрак:</b>						
Макаронны отварные с маслом	150/150	16,65/16,65	10,53/10,53	90,9/90,9	192,0/192	317
Чай	180/200	0,6/0,7	0,2/0,2	1,99/11,1	40/44,4	391
<b>Итого за завтрак</b>		<b>17,25/17,35</b>	<b>10,73/10,83</b>	<b>92,89/102</b>	<b>232/236,4</b>	
<b>II завтрак сок</b>	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46/46	
Щи на к/б с/см	180/200	1,6/1,78	4,68/5,2	12,24/13,6	91,08/101,2	57
Гуляш	50/50	15,30/15,30	16,80/16,80	5,40/5,40	146/146	277
Полтавка	150/150	8,40/8,40	8,75/8,75	34,8/34,8	265/265	
Кисель	180/200	0,4/0,54	-	25,07/27,85	96,93/107,7	371
Хлеб пшеничный	20/30	1,8/2,7	0,65/0,97	14,5/21,7	56/84	1
Хлеб ржаной	30/40	2,4/3,2	0,53/0,7	21,45/28,6	96,0/121,0	1
<b>Итого за обед</b>		<b>29,9/31,92</b>	<b>31,41/32,42</b>	<b>113,46/131,9</b>	<b>751,01/824,9</b>	
<b>Полдник:</b>						
Каша рисовая молочная	150/200	4,10/5,47	5,39/7,18	19,31/25,75	149,79/199,72	168
Хлеб пшеничный	20/20	1,8/1,8	0,65/0,65	11,5/11,5	56/56	1
Какао	180/200	4,6/5,1	5,76/6,4	12,06/13,04	148,58/163,9	397
<b>Итого за полдник</b>		<b>10,5/12,37</b>	<b>11,8/14,23</b>	<b>42,87/50,29</b>	<b>353,79/419,62</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>58,15/62,14</b>	<b>54,04/57,58</b>	<b>264,62/294,3</b>	<b>1442,28/1526,</b>	

**Примерное меню на 10 дней**  
**Летний оздоровительный период 2025 г.**  
**МБДОУ «Детский сад №1 п. Переволоцкий»**  
**День - вторник**  
**Неделя - вторая**  
**Возраст - от 1,5 до 7 лет**

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции от 1,5 до 3 от 3 до 7	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
	Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	
<b>Завтрак:</b>						
Каша манная молочная	150/200	3,40/4,52	3,96/4,07	22,94/30,57	141,5/174	168
Бутерброд с маслом	20/30 5/10	1,8/3,3	0,65/1,3	11,5/23	56/112	1
Кофе. напиток	180/200	2,85/3,16	9,54/10,6	10,6/10,6	103,32/114,8	391
<b>Итого за завтрак</b>		<b>8,05/10,98</b>	<b>14,15/15,97</b>	<b>45,04/64,17</b>	<b>300,82/400,8</b>	
<b>II завтрак сок</b>	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46,0/46,0	
Рассольник на к/б с с/см	180/200	1,89/12,36	6,43/7,9	13,35/19,9	118/147,5	
Курник с мясом и корт.	60/100	8,46/14,1	5,64/ 9,4	16,68/27,8	152,4/254	371
Компот	180/200	0,4/0,54	-	25,07/27,95	96,93/107,7	376
Хлеб пшеничн.	20/30	1,8/2,7	0,65/0,97	14,5/21,7	56/84	1
Хлеб ржаной	30/40	2,4/3,2	0,53/0,7	21,45/28,6	96/121	1
<b>Итого за обед</b>		<b>14,95/32,9</b>	<b>13,25/18,97</b>	<b>91,05/125,,95</b>	<b>519,33/714,2</b>	
<b>Полдник:</b>						
Суп гречневый молочный	180/200	6,57/7,30	8,28/9,20	25,83/28,70	215,01/238,90	46
Хлеб пшеничн.	20/20	1,8/1,8	0,65/0,65	11,5/11,5	56/56	1
Чай	180/200	0,6/0,7	0,2/0,3	9,99/11,1	40/44,4	391
<b>Итого за полдник</b>		<b>8,97/9,8</b>	<b>9,13/10,15</b>	<b>47,32/251,52</b>	<b>311,01/339,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>32,47/54,82</b>	<b>36,63/45,19</b>	<b>193,51/255,72</b>	<b>1235,76/1500,3</b>	

**Примерное меню на 10 дней**  
**Летний оздоровительный период 2025 г.**  
**МБДОУ «Детский сад №1 п. Переволоцкий»**  
**День - среда**  
**Неделя - вторая**  
**Возраст - от 1,5 до 7 лет**

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции от 1,5 до 3 л. от 3 до 7 л.	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
	Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	
<b>Завтрак:</b>						
Каша ячневая молочная	150/200	4,43/5,9	5,78/7,7	22,73/30,3	130,5/174,0	168
Бутерброд с маслом	20/20 5/7	1,8/3,3	0,65/1,3	11,6/23	56,0/112	1
Чай	180/180	0,6/0,7	0,2/0,2	9,99/11,1	40/44,4	397
<b>Итого за завтрак</b>		<b>6,83/9,9</b>	<b>6,63/9,2</b>	<b>44,32/64,4</b>	<b>226,5/376,4</b>	
<b>II завтрак сок</b>	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46/46	
<b>Обед:</b>						
Суп фасолевый на к/б с/см	180/200	7,56/8,40	3,82/4,24	15,91/17,68	131,90/146,56	81
Рагу овощное с мясом	180/200	14,8/16,5	11,96/13,3	21,15/23,5	258,03/286,7	137
Кисель	180/200	0,4/0,54	-	25,07/27,85	96,93/107,7	376
Хлеб пшеничн.	20/30	1,8/2,7	0,65/0,97	14,5/21,7	56,0/84,0	1
Хлеб ржаной	30/40	3,2/4,0	0,7/0,87	28,6/35,8	128/160	1
<b>Итого за обед</b>		<b>27,76/32,14</b>	<b>17,13/19,38</b>	<b>105,23/123,53</b>	<b>670,86/784,96</b>	
<b>Полдник:</b>						
Каша молочная Дружба.	150/200	6,71/8,94	2,35/3,13	29,54/39,38	221,78/295,7	
Чай	180/200	0,6/0,7	0,2/0,3	9,99/11,1	40/44,4	
<b>Итого за полдник</b>		<b>7,31/9,64</b>	<b>2,55/3,43</b>	<b>39,53/50,48</b>	<b>261,78/340,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>44,01/51,56</b>	<b>37,46/42,38</b>	<b>234,544/274,03</b>	<b>1205,14/1547,46</b>	



**Примерное меню на 10 дней**  
**Летний оздоровительный период 2025 г.**  
**МБДОУ «Детский сад №1 п. Переволоцкий»**  
**День - четверг**  
**Неделя - вторая**  
**Возраст - от 1,5 до 7 лет**

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции от 1,5 до 3 от 3 до 7	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
	Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	
<b>Завтрак:</b>						
Каша геркулесовая молочная	150/200	5,16/6,90	7,2/9,60	20,1/26,8	177/236	168
Бутерброд с маслом	20/30 5/10	1,8/3,3	0,65/1,3	11,6/23	56/112	1
Чай	180/180	0,6/0,7	0,2/0,2	9,99/11,1	40/44,4	391
<b>Итого за завтрак</b>		<b>7,56/11,3</b>	<b>8,05/11,1</b>	<b>41,69/70,7</b>	<b>273/392,4</b>	
<b>Позавтрак сок</b>	100/100	0,4/0,4	0/0	9,8/9,8	47/47	
Свекольник на к/б со сметаной	180/200	21,8/22	6,3/7	10,98/12,5	110,7/123	68
Плов мясной из перловки	150/180	14,7/17	11,96/14,35	25,08/30,09	264/16,8	304
компот	180/200	0,5/0,54	-	25,07/27,85	96,93/107,7	376
Хлеб пшеничн.	20/30	1,8/2,7	0,65/0,97	14,5/21,7	56/84	1
Хлеб ржаной	30/40	2,4/3,2	0,53/0,7	26,45/28,16	96,0/121,0	1
<b>Итого за обед</b>		<b>41,2/45,44</b>	<b>19,44/29,02</b>	<b>102,08/120,3</b>	<b>623,63/530,6,</b>	
<b>Полдник:</b>						
Суп лапша молочный	180/200	6,72/7,47	7,92/8,8	25,16/27,96	209,16/232,4	93
Хлеб пшеничн.	20/20	1,8/1,8	0,65/0,65	11,5/11,5	56/56	1
Чай	180/200	0,6/0,7	0,2/0,3	9,99/11,1	40/44,4	391
<b>Итого за полдник</b>		<b>9,12/9,97</b>	<b>8,77/9,75</b>	<b>46,65/50,56</b>	<b>305,16/332,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>58,28/67,11</b>	<b>36,26/48,87</b>	<b>200,22/251,36</b>	<b>1248,79/1302,8</b>	

**Примерное меню на 10 дней**  
**Летний оздоровительный период 2025 г.**  
**МБДОУ «Детский сад №1 и. Переволоцкий»**  
**День - пятница**  
**Неделя - вторая**  
**Возраст - от 1,5 до 7 лет**

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции от 1,5 до 3 от 3 до 7	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
	Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	
<b>Завтрак:</b>						
Каша гречневая молочная	150/200	6/7,4	8/9,5	22/27,5	182/225	168
Бутерброд с маслом	20/30 5/7	1,8/3,3	0,65/1,3	11,5/13	56/112	1
Чай	180/200	0,6/0,7	0,2/0,2	9,99/11,1	40/44,4	391
<b>Итого за завтрак</b>		<b>8,4/11,4</b>	<b>8,85/11,1</b>	<b>43,49/61,7</b>	<b>278/381,4</b>	
<b>II завтрак сок</b>	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46/46	
Салат свекольный	60/60	0,79/0,85	3,04/3,65	4,32/5,19	46,9/56,34	73
<b>Обед:</b> Суп крестьянский к/б.,с/см.	180/200	2,12/2,35	3,78/4,2	15,39/17,1	103,5/115	73
Гуляш с горохов.пюре	50/50 150/150	15,3/15,3 4,1/4,1	16,8/16,8 5,1/5,1	5,4/15,4 10,8/10,8	146,0/146,0 109,3/109,3	
Кисель	180/200	0,2/1,36	-	21,76/29,02	87,14/116,19	384
Хлеб пшеничн.	20/30	1,8/2,7	0,65/0,97	14,5/21,7	56,0/84	1
Хлеб ржаной	30/40	2,4/3,2	0,53/0,7	26,45/28,16	96/121	1
<b>Итого за обед</b>		<b>26,71/29,86</b>	<b>29,9/31,42</b>	<b>98,62/117,37</b>	<b>644,84/747,83</b>	
<b>Полдник:</b>						
Булка с сахаром	90/90	3,7/3,7	6,3/6,3	27,1/27,1	290,9/290,9	4
Снежок	150/200	4,2/5,6	3,7/5	16,5/22	118/156	
<b>Итого за</b>		<b>7,9/9,3</b>	<b>10/11,3</b>	<b>43,6/49,1</b>	<b>408,9/446,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>43,51/51,06</b>	<b>48,75/53,72</b>	<b>185,71/217,07</b>	<b>1331,74/1576,13</b>	