

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 9»

от 21.02.2025 г № 24-осн.

 О.Н. Тамбовцева



ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ
обогащенное витаминами и минеральными веществами
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад №9»
возрастная категория: 1,6 до 3 лет и от 3 до 7 лет

04-02

Основное (организованное) меню

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецеп- туры	№ технол. карты
			Белки		Жиры		Углеводы					
ДЕНЬ 1. Неделя первая.	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак												
Яйцо варёное	1шт (40)	1шт (40)	5.08	5.08	4.6	4.6	0.28	0.28	62.8	62.8	227	
Макароны отварные с маслом	130	150	4.79	5.53	3.8	4.38	29.62	34.17	159.55	184.06	335	
Чай с сахаром	150	180	0.04	0.05	0.01	0.01	6.99	8.39	28.21	33.85	411	
Батон	30	40	2.25	3.0	0.87	1.16	15.42	20.56	78.6	104.8	117	
Сливочное масло (порциями)	6	6	0.05	0.05	4.35	4.35	0.08	0.08	39.66	39.66	6	
Фрукт свежий	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	9.31	9.8	44.65	47.0	386	
Итого за завтрак	451	516										
Обед												
Салат из лука	10	15	0.13	0.2	0.62	0.93	0.78	1.17	9.29	13.93	11	
Свекольник со сметаной	150	180	1.32	1.58	2.66	3.19	7.26	8.72	57.89	69.47	136	
Гуляш из говядины	70	80	6.25	7.14	5.5	6.29	0	0	82.18	93.95	293	
Гарнир гречневый	110	130	3.27	3.87	3.1	3.67	23.36	27.61	185.5	219.3	330	
Напиток из шиповника с вит «С»	150	180	0.51	0.61	0.21	0.25	17.1	20.52	72.75	87.3	538	
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2.45	3.06	7.55	9.44	14.62	18.27	98.0	122.0	2	
Итого за обед	530	635										
Полдник												
Кондитерское изделие	30	50	2,25	3,75	2,94	4,9	22,32	37,2	125,1	208,5	703	
Кисломолочный напиток	170	200	6.8	8	5.44	6.4	7.14	8.4	113.9	134	35	
Итого за полдник	200	250										
Ужин												
Котлета рыбная	70	80	10.12	11.57	1.87	2.14	6.49	7.42	80.67	92.24	282	
Морковь отварная	120	130	1.39	1.51	3.16	3.42	6.63	7.18	53.23	63.08	338	
Соус томатный	20	20	0.24	0.24	0.67	0.67	1.33	1.33	12.42	12.42	366	
Кофейный напиток	160	180	2.61	2.9	2.88	3.2	12.68	14.09	87.78	97.52	414	
Хлеб пшеничный	30	40	1,22	1.62	0,15	0.2	7,32	9.76	36,3	48.4	3	
Итого за ужин	400	460										
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1581	1861							1428,9	1734,28		

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецеп- туры	№ технол. карты
			Белки		Жиры		Углеводы					
ДЕНЬ 2. Неделя первая.	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак												
Каша пшеничная с молоком и маслом	150	180	5.55	6.6	5.61	6.73	27.38	32.85	182.2	218.6	270	
Какао с молоком	160	180	3.36	3.78	3.46	3.89	13.34	15.01	99.07	111.48	416	
Батон	30	40	2.25	3.0	0.87	1.16	15.42	20.56	78.6	104.8	117	
Сливочное масло (порциями)	4	4	0.03	0.03	2.9	2.9	0.05	0.05	26.44	26.44	6	
Сыр (порциями)	8	12	1.86	2.78	2.36	3.54	0	0	29.12	43.68	7	
Фрукт свежий	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	9.31	9.8	44.65	47.0	386	
Итого за завтрак	447	516										
Обед												
Салат из зеленого горошка	20	30	0.6	0.89	1.04	1.56	1.25	1.88	16.69	25.03	10	
Суп гречневый со сметаной	150	180	1.92	2.59	10.54	2.3	3.1	12.64	89.05	106.86	485	
Голубцы ленивые из говядины	100	120	8.52	9.31	7.66	8.49	5.37	6.46	127.74	143.72	315	
Соус томатный	20	30	0.24	0.35	0.67	1.0	1.33	2.0	12.42	18.62	366	
Компот с/ф с витамином «С»	150	180	0.23	0.29	0.01	0.011	18.28	23.15	72.57	91.9	40	
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2.45	3.06	7.55	9.44	14.62	18.27	98.0	122.0	2	
Итого за обед	480	600										
Полдник												
Булочка Российская	50	60	3.61	4.34	4.23	5.07	30.9	37.08	176.3	211.52	415	
Молоко кипяченое	150	190	4.35	5.51	3.75	4.75	6.2	9.12	93.54	110.04	534	
Итого за полдник	200	250										
Ужин												
Ленивые вареники из творога (отварные)	160	170	21.89	23.26	19.4	20.62	22.53	23.93	357.7	380	244	
Соус молочный	30	40	0.58	0.78	1.37	1.82	4.09	5.45	31.11	41.48	369	
Сок фруктовый	180	200	0.9	1.0	0.18	0.2	18.18	20.2	82.8	92	418	
Хлеб пшеничный	30	40	1,22	1.62	0,15	0.2	7,32	9.76	36,3	48.4	3	
Итого за ужин	400	450										
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1527	1806						1654,3	1943,5			

[illegible]

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецеп- туры	№ технол. карты
			Белки		Жиры		Углеводы					
ДЕНЬ 4. Неделя первая.	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак												
Яйцо варёное	1шт (40)	1шт (40)	5.08	5.08	4.6	4.6	0.28	0.28	62.8	62.8	227	
Каша «Дружба» с молоком и маслом	130	150	5.1	5.88	6.1	7.0	26	30	179	206.5	164	
Какао с молоком	150	180	3.15	3.78	3.24	3.82	12.51	15.01	92.9	111.48	416	
Батон	30	40	2.25	3.0	0.87	1.16	15.42	20.56	78.6	104.8	117	
Сливочное масло (порциями)	4	4	0.03	0.03	2.9	2.9	0.05	0.05	26.44	26.44	6	
Фрукт свежий	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	9.31	9.8	44.65	47.0	386	
Итого за завтрак	449	514										
Обед												
Огурчик соленый	20	30	0,068	0.1	0,04	0.06	0.45	0.68	2.2	3.3	70	
Суп картофельный с клецками	150	180	1.6	1.92	2.38	2.86	8.86	10.62	63.24	75.9	151	
Жаркое по-домашнему	150	160	10.84	11.56	8.59	9.16	0	0	174.72	186.35	292	
Напиток из шиповника с с вит «С»	150	180	0.51	0.61	0.21	0.25	17.1	20.52	72.75	87.3	538	
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2.45	3.06	7.55	9.44	14.62	18.27	98.0	122.0	2	
Итого за обед	510	600										
Полдник												
Булочка домашняя	50	60	3.75	4.5	6.5	7.8	30.17	36.2	194.18	233.01	583	
Кисломолочный напиток	150	190	6	7.6	4.8	6.08	6.3	7.98	100.5	127.3	35	
Итого за полдник	200	250										
Ужин												
Котлета рубленая из птицы	60	70	11.22	13.09	2.36	2.75	9.33	10.89	103.0	120.17	305	
Свекла тушеная в сметанном соусе	130	140	2.23	2.4	0.93	1.01	13.67	14.71	72.82	87.4	358	
Чай с сахаром	180	200	0.05	0.05	0.01	0.01	6.99	9.32	28.21	37.61	411	
Хлеб пшеничный	30	40	1,22	1.62	0,15	0.2	7,32	9.76	36,3	48.4	3	
Итого за ужин	400	450										
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1559	1814							1430.3	1687.6		

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецеп- туры	№ технол. карты
			Белки		Жиры		Углеводы					
ДЕНЬ 5. Неделя первая.	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак												
Пудинг творожный	140	160	24.15	27.6	15.75	18.0	38.97	45.53	291.1	332.0	224	
Соус молочный сладкий	20	20	0.39	0.39	0.91	0.91	2.72	2.72	20.74	20.74	369	
Кофейный напиток с молоком	150	180	2.18	2.61	2.4	2.88	10.57	12.68	73.15	87.78	414	
Батон	30	40	2.25	3.0	0.87	1.16	15.42	20.56	78.6	104.8	117	
Сливочное масло (порциями)	6	6	0.05	0.05	4.35	4.35	0.08	0.08	39.66	39.66	6	
Сыр (порциями)	8	12	1.86	2.78	2.36	3.54	0	0	29.12	43.68	7	
Фрукт свежий	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	9.31	9.8	44.65	47.0	386	
Итого за завтрак												
Обед												
Морковь отварная порционная	30	50	0.31	0.51	1.14	1.9	1.62	2.7	18.39	30.65	321	
Борщ на курином бульоне со сметаной	150	180	2.49	2.99	4.33	5.2	8.84	10.61	81.82	98.19	63	
Птица тушеная в соусе	50	60	5.88	7.06	5.39	6.47	1.47	1.76	77.93	93.5	318	
Каша гороховая	110	130	10.71	12.66	1.06	1.25	21.31	25.18	128.04	151.32	422	
Компот из изюма с витамином «С»	150	180	0.34	0.41	0.08	0.09	18.1	21.72	75.07	90.08	394	
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2.45	3.06	7.55	9.44	14.62	18.27	98.0	122.0	2	
Итого за обед	520	630										
Полдник												
Кондитерское изделие	30	50	2,25	3,75	2,94	4,9	22,32	37,2	125,1	208,5	703	
Сок фруктовый	170	200	0.85	1.0	0.17	0.2	17.17	20.2	78.2	92.0	418	
Итого за полдник	200	250										
Ужин												
Яйцо вареное	1шт (40)	1шт (40)	5.08	5.08	4.6	4.6	0.28	0.28	62.8	62.8	227	
Капуста тушеная	150	180	2.96	3.55	5.55	6.66	15.08	18.01	120.19	144.22	143	
Чай с сахаром	180	190	0.05	0.05	0.01	0.01	8.39	8.86	33.85	35.74	411	
Хлеб пшеничный	30	40	1,22	1.62	0,15	0.2	7,32	9.76	36,3	48.4	3	
Итого за ужин	400	450										
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1569	1848						1479,7	1853,0			

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецеп- туры	№ технол. карты
			Белки		Жиры		Углеводы					
ДЕНЬ 1. Неделя вторая.	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак												
Яйцо варёное	1шт (40)	1шт (40)	5.08	5.08	4.6	4.6	0.28	0.28	62.8	62.8	227	
Каша гречневая с маслом	130	150	7.48	8.63	4.29	4.95	33.82	39.03	202.76	233.97	179	
Чай с сахаром	150	180	0.04	0.05	0.01	0.01	6.99	8.39	28.21	33.85	411	
Батон	30	40	2.25	3.0	0.87	1.16	15.42	20.56	78.6	104.8	117	
Сливочное масло (порциями)	6	6	0.05	0.05	4.35	4.35	0.08	0.08	39.66	39.66	6	
Фрукт свежий	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	9.31	9.8	44.65	47.0	386	
Итого за завтрак	451	516										
Обед												
Салат из лука	10	15	0.13	0.2	0.62	0.93	0.78	1.17	9.29	13.93	11	
Рассольник со сметаной	150	180	2.38	2.85	4.1	4.91	12.5	15.0	88.24	105.89	82	
Тефтели с субпродуктами	70	80	20.24	23.13	7.7	8.8	6.82	7.79	70.56	82.31	306	
Соус томатный	20	30	0.24	0.35	0.67	1	1.33	2.0	12.42	18.62	366	
Картофельное пюре	110	130	2.29	2.71	3.55	4.19	10.5	12.41	98.07	115.9	339	
Напиток из шиповника с с вит «С»	150	180	0.51	0.61	0.21	0.25	17.1	20.52	72.75	87.3	538	
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2.45	3.06	7.55	9.44	14.62	18.27	98.0.0	122.0	2	
Итого за обед	510	610										
Полдник												
Кондитерское изделие	30	50	2,25	3,75	2,94	4,9	22,32	37,2	125,1	208,5	703	
Кисломолочный напиток	170	200	6.8	8	5.44	6.4	7.14	8.4	113.9	134	35	
Итого за полдник	200	250										
Ужин												
Рыба припущенная	70	80	11.75	13.42	0.44	0.5	0.19	0.22	49.57	56.65	259	
Рагу овощное	110	130	1.78	2.1	8.39	9.92	9.89	11.68	122.8	145.1	148	
Соус томатный	20	20	0.24	0.24	0.67	0.67	1.33	1.33	12.42	12.42	366	
Какао с молоком	180	190	3.78	3.99	3.89	4.11	15.01	15.84	111.48	117.65	416	
Хлеб пшеничный	30	40	1,22	1.62	0,15	0.2	7,32	9.76	36,3	48.4	3	
Итого за ужин	410	460										
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1571	1836						1477,7	1790,7			

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецеп- туры	№ технол. карты
			Белки		Жиры		Углеводы					
ДЕНЬ 2. Неделя вторая.	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак												
Каша рисовая с молоком и маслом	150	170	5.09	5.77	6.71	7.6	26.44	29.96	186.78	211.6	199	
Кофейный напиток с молоком	160	180	2.32	2.61	2.56	2.88	11.27	12.68	78.04	87.78	414	
Батон	30	40	2.25	3.0	0.87	1.16	15.42	20.56	78.6	104.8	117	
Сливочное масло (порциями)	4	4	0.03	0.03	2.9	2.9	0.05	0.05	26.44	26.44	6	
Сыр (порциями)	8	12	1.86	2.78	2.36	3.54	0	0	29.12	43.68	7	
Фрукт свежий	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	9.31	9.8	44.65	47.0	386	
Итого за завтрак	447	506										
Обед												
Салат из зеленого горошка	20	30	0.6	0.89	1.04	1.56	1.25	1.88	16.69	25.03	10	
Щи с квашеной капустой со сметаной	150	180	0.39	1.0	2.98	3.53	3.51	2.88	44.6	47.5	143	
Бефстроганов из мяса	60	70	6.01	7.02	5.57	6.5	1.88	2.19	81.84	95.46	294	
Макароны отварные	110	130	4.06	5.53	3.21	4.38	25.06	34.17	134.98	184.06	335	
Компот с/ф с витамином «С»	160	180	0.24	0.28	0.01	0.01	19.5	21.9	77.4	87.08	40	
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2.45	3.06	7.55	9.44	14.62	18.27	98.0	122.0	2	
Итого за обед	540	640										
Полдник												
Булочка дорожная	50	60	3.47	4.16	7.36	8.83	29.09	34.91	196.57	235.86	453	
Молоко кипяченое	150	190	4.35	5.51	3.75	4.75	6.2	9.12	82.53	104.54	534	
Итого за полдник	200	250										
Ужин												
Запеканка творожная	160	180	22.88	25.74	14.35	16.15	19.65	22.1	308.8	347.4	243	
Соус молочный сладкий	20	30	0.39	0.58	0.91	1.37	2.72	4.09	20.74	31.11	369	
Сок фруктовый	190	200	0.95	1.0	0.19	0.2	19.19	20.2	87.4	92.0	418	
Хлеб пшеничный	30	40	1,22	1.62	0,15	0.2	7,32	9.76	36,3	48.4	3	
Итого за ужин	400	450										
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1587	1846						1629,4	1941,7			

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецеп- туры	№ технол. карты
			Белки		Жиры		Углеводы					
ДЕНЬ 3. Неделя вторая.	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак												
Яйцо вареное	1шт (40)	1шт (40)	5.08	5.08	4.6	4.6	0.28	0.28	62.8	62.8	227	
Каша кукурузная с молоком и маслом	130	150	4.03	4.65	4.85	5.6	24.12	27.83	156.38	180.44	271	
Какао с молоком	150	180	3.15	3.78	3.24	3.82	12.51	15.01	92.9	111.48	416	
Батон	30	40	2.25	3.0	0.87	1.16	15.42	20.56	78.6	104.8	117	
Сливочное масло (порциями)	4	4	0.03	0.03	2.9	2.9	0.05	0.05	26.44	26.44	6	
Фрукт свежий	60	65	0.24	0.26	0.24	0.26	5.88	6.37	28.2	30.55	386	
Итого за завтрак	414	479										
Обед												
Салат из лука	10	15	0.13	0.2	0.62	0.93	0.78	1.17	9.29	13.93	11	
Суп гороховый со сметаной	150	180	4.26	5.11	4.13	4.95	13.21	15.85	101.83	122.2	87	
Котлета мясная	60	70	9.44	11.01	9.09	10.61	9.93	11.59	156.14	182.17	299	
Свекла тушеная в сметанном соусе	110	120	1.89	2.06	0.79	0.86	11.56	12.61	61.61	67.21	358	
Компот из свежих яблок с вит. С	150	180	0.12	0.14	0.12	0.14	17.91	21.49	73.95	88.74	390	
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2.45	3.06	7.55	9.44	14.62	18.27	98.0	122.0	2	
Итого за обед	520	615										
Полдник												
Булочка «Веснушка»	50	60	3.2	3.84	1.67	2.0	31.9	38.28	165.63	198.25	456	
Кисломолочный напиток	150	190	6	7.6	4.8	6.08	6.3	7.98	100.5	127.3	35	
Итого за полдник	200	250										
Ужин												
Суфле из печени и риса	170	180	27.93	29.57	11.64	12.33	7.8	8.28	247.99	262.6	454	
Соус сметанный	20	30	0.28	0.43	0.49	0.74	1.86	2.78	10.52	15.78	372	
Напиток из шиповника с с вит «С»	180	200	0.61	0.68	0.25	0.28	20.52	22.8	87.3	96.99	538	
Хлеб пшеничный	30	40	1,22	1.62	0,15	0.2	7,32	9.76	36,3	48.4	3	
Итого за ужин	400	450										
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1534	1794						1594,3	1762,0			

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецеп- туры	№ технол. карты
			Белки		Жиры		Углеводы					
ДЕНЬ 4. Неделя вторая.	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак												
Яйцо вареное	1шт (40)	1шт (40)	5.08	5.08	4.6	4.6	0.28	0.28	62.8	62.8	227	
Каша манная с молоком и маслом	130	150	5.03	5.8	5.81	6.71	22.28	25.71	161.82	186.78	109	
Кофейный напиток с молоком	150	180	2.18	2.61	2.4	2.88	10.57	12.68	73.15	87.78	414	
Батон	30	40	2.25	3.0	0.87	1.16	15.42	20.56	78.6	104.8	117	
Сливочное масло (порциями)	4	4	0.03	0.03	2.9	2.9	0.05	0.05	26.44	26.44	6	
Фрукт свежий	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	9.31	9.8	44.65	47.0	386	
Итого за завтрак	449	514										
Обед												
Огурчик соленый	20	30	0,068	0.1	0,04	0.06	0.45	0.68	2.2	3.3	70	
Суп овощной со сметаной	150	180	1.3	1.56	3.97	4.76	5.96	7.15	68.74	84.49	87	
Плов с мясом	140	160	10.58	12.1	10.41	11.9	27.55	31.48	228.39	281.59	375	
Сок фруктовый	150	180	0.75	0.9	0.15	0.18	15.15	18.18	69.0	82.8	418	
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2.45	3.06	7.55	9.44	14.62	18.27	98.0	122.0	2	
Итого за обед	500	600										
Полдник												
Ватрушка с повидлом	50	60	3.2	3.84	1.67	2.0	31.9	38.28	155.63	186.68	441	
Кисломолочный напиток	150	190	6	7.6	4.8	6.08	6.3	7.98	100.5	127.3	35	
Итого за полдник	200	250										
Ужин												
Рыба тушеная	70	80	11.3	12.92	6.09	6.96	5.35	6.12	64.75	74.0	339	
Сложный гарнир	120	130	2.49	2.7	4.52	4.9	25.47	27.6	104.77	113.5	156	
Соус томатный	20	30	0.24	0.35	0.67	1.0	1.33	2.0	12.42	18.62	366	
Компот с с/ф с вит «С»	160	180	0.24	0.28	0.01	0.01	19.5	21.9	77.4	87.08	40	
Хлеб пшеничный	30	40	1,22	1.62	0,15	0.2	7,32	9.76	36,3	48.4	3	
Итого за ужин	380	460										
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1529	1824						1465,5	1745,3			

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецеп- туры	№ технол. карты
			Белки		Жиры		Углеводы					
ДЕНЬ 5. Неделя вторая.	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак												
Яйцо вареное	1шт (40)	1шт (40)	5.08	5.08	4.6	4.6	0.28	0.28	62.8	62.8	227	
Каша пшениная с молоком и маслом	130	150	5.75	6.63	6.31	7.28	24.98	28.82	179.8	207.57	199	
Какао с молоком	150	180	3.15	3.78	3.24	3.82	12.51	15.01	92.9	111.48	416	
Батон	30	40	2.25	3.0	0.87	1.16	15.42	20.56	78.6	104.8	117	
Сливочное масло (порциями)	6	6	0.05	0.05	4.35	4.35	0.08	0.08	39.66	39.66	6	
Фрукт свежий	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	9.31	9.8	44.65	47.0	386	
Итого за завтрак	451	516										
Обед												
Свекла отварная порционно	30	50	0.35	0.59	1.14	1.9	2.06	3.44	20.28	33.81	320	
Суп вермишелевый со сметаной	150	180	9,1	11	3	3,7	6,9	8,3	112,6	135	88	
Бигус с курицей	140	160	13.34	15.2	10.9	12.46	9.08	10.38	187.6	214.4	336	
Компот из изюма с вит «С»	150	180	3,3	3,9	3,1	3,6	2,3	2,7	75.07	90.08	394	
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	3	3,7	0,4	0,5	16	20	98	122	2	
Итого за обед	510	620										
Полдник												
Кондитерское изделие	30	50	2,25	3,75	2,94	4,9	22,32	37,2	125,1	208,5	703	
Молоко кипяченое	170	200	4.93	5.8	4.25	5.0	8.16	9.6	93.54	110.04	534	
Итого за полдник	200	250										
Ужин												
Творожно морковная запеканка	160	180	18.81	21.16	16.06	18.07	38.4	43.2	381.67	429.38	252	
Соус молочный	20	30	0.39	0.58	0.91	1.37	2.72	4.09	20.74	31.11	369	
Сок фруктовый	180	190	0.9	0.95	0.18	0.19	18.18	19.19	82.8	87.4	418	
Сыр (порциями)	8	12	1.86	2.78	2.36	3.54	0	0	29.12	43.68	7	
Хлеб пшеничный	30	40	1,22	1.62	0,15	0.2	7,32	9.76	36,3	48.4	3	
Итого за ужин	398	452										
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1559	1838							1761,2	2027,1		

[illegible]

[illegible]