

УТВЕРЖДЕНО  
приказом заведующего  
МБДОУ «Детский сад №206»  
№ 31/2-осн от 09.01.2025  
Для документов  
*Дмитриева* О.А. Дмитриева



Основное (организованное) меню  
для организации питания, обогащенное витаминами и минеральными  
веществами продуктов питания  
в МБДОУ «Детский сад №206»  
возрастная категория 1.5 – 3 года, 3 – 7 лет  
(Учреждение работает на йодированных продуктах:  
молоко, творог, соль, хлеб)

День : понедельник  
 Неделя: 1  
 Возрастная категория: 1,5-3г и 3-7г

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг цен-ть Ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак(8.00-8.30)</b>						
Яйцо отв	45	9,0	9,7	0,3	127	39
Каша овсяная « геркулес» на цельном молоке с маслом	130/150	6,8/7,9	7,4/8,1	26,2/32,4	80/100	189
Кофейный напиток сладкий на молоке	150/180	3,8/4,3	4,6/5,1	13,2/17,1	98/128	254
Бутерброд с маслом с сыром	30/40	3,2/4,1	6,3/6,9	15,4/ 16,1	120,8/141,1	20
Фрукты	95/100	1	0,2	20,2	40/55	1,2
<b>Итого</b>	450/515				<b>360/470</b>	
<b>Обед(11.35-12.30)</b>						
Борщ из свежей капусты (со сметаной)	150/180	1,9/2,3	5,2/6,7	9,6/12,9	120,1/162,3	76
Тефтели,котлета мясные, соус красный	50/70 20/30	8,5/11, 1	9,8/13, 1	8,7/10,2	105/140,1	286,28 2, 366
Макароны отварные с маслом	110/130	4,5/5,1	5,9/7,3	38,4/43,8	140,1/163	204
Компот из с\ф с вит «с»	150/180	0,3	0,07	28,3	65,4/81,9	431
Хлеб ржанно-пшеничный	30/40	2,5/3,2	0,3/0,4	15,2/19,3	69,3/94,7	148
<b>Итого</b>	510/630				<b>510/649</b>	
<b>Полдник (15.00-15.30)</b>						
Булочка «дорожная» (посыпная)	40/60	2,9/4,1	6,2/8	29,3/34,1	66,2/95,3	59
Кисломолочный напиток	160/190	4,2/5,2	3,5/4,5	5,9/7,2	102,3/148,5	698
<b>Итого</b>	200/250	9,4	12,5	41,3	<b>208/268</b>	
<b>Ужин(17.00-17.30)</b>						
Суп рыбный из консерв,(с зеленью)	170/180(1 0/15)	8,4/10, 3	3,5/4,8	5,3/6,3	180,2/215,2	16/127
Овощи по сезону порционно	30/50	0,4	0,05	1,25		168
Чай сладкий на молоке	170/180	2,9	2,4/3,1	11,4/15,7	110/122,8	394
Хлеб пшеничный	30/40	2,3	0,3	14,4	55,2/70,5	147
<b>Итого</b>	400/450				<b>355/437</b>	
<b>Итого за день</b>	1560/1845	42/54	47/60	203/261	<b>1449/1850</b>	

День :вторник  
 Неделя: 1  
 Возрастная категория: 1,5-3г и 3-7г

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг цен-ть Ккал	№ рецепт уры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак(8.00-8.30)</b>						
Каша пшеничная на молоке с маслом	150/180	6,8/7,9	7,4/8,1	26,2/32,4	148,9/165	177
Кофейный напиток сладкий на цельном молоке	160/180	3,8/4,3	4,6/5,1	13,2/17,1	98/128	254
Бутерброд с маслом с сыром	30/40	3,2/4,1	6,3/6,9	15,4/16,1	120,8/141,1	1,2
Фрукты	95/100	1	0,2	20,2	40/55	1,2
<b>Итого</b>	435/500				<b>360/470</b>	
<b>Обед(11.35-12.30)</b>						
Овощи по сезону(порционно)	30/50	0,56	2,9	3,6		168
Суп рассольник,( со сметаной)	150/180	1,8/2,4	3,9/5,7	15,6/18,7	112/134,6	82
Мясной рулет с яйцом	60/80	12,5/14,7	4,3/5,9	3,9/5,44	105,3/135,4	55/458
Сложный гарнир	110/130	3,8/4,6	6,1/7,2	10,9/12,4	160,1/192,5	47,321
Компот из изюма с вит С	150/180	0,3	0,07	28,3	55,2/61,2	705
Хлеб ржанно-пшеничный	30/40	2,5/3,2	0,3/0,4	15,2/19,3	69,3/94,7	
<b>Итого</b>	530/660				<b>508/625</b>	
<b>Полдник (15.00-15.30)</b>						
Печенье	40/60	1,9/3	2,6/3,9	21,8/29,8	100,5/130	66,14
Кисломолочный напиток	160/190	4,2/5,2	3,5/4,5	5,9/7,2	102,3/148,5	420
<b>Итого</b>	200/250				<b>202/278</b>	
<b>Ужин(17.00-17.30)</b>						
Сырники творожные	160/170	18,3/22,4	15,4/19,0	19,3/23,6	190,3/250,3	245
Соус молочный сладкий	30/40	14,2/17,2	10,2/13,5	10,3/13,1	50/75	323\174
Чай с вареньем	180/200	0,1/0,3	0,1	9,4/10,7	45/53,2	392/10
Хлеб пшеничный	30/40	2,3	0,3	14,4	55,2/70,5	147
<b>Итого</b>	400/450				<b>340/448</b>	
<b>Итого за день</b>	1565/1870	42/54	47/60	203/261	<b>1410/1821</b>	

День :среда  
 Неделя: 1  
 Возрастная категория: 1,5-3г и 3-7г

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг цен-ть Ккал	№ рецепт уры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак(8.00-8.30)</b>						
Яйцо отв	45	9,0	9,7	0,3	127	39
Суп молочный с макаронными изделиями	130/150	6,8/7,9	7,4/8,1	26,2/32,4	65,3/100,4	91
Какао на цельном молоке	150/180	3,9	4,1	16,5	102,3/120,3	043
Бутерброд с маслом с сыром	30/40	3,2/4,1	6,3/6,9	15,4/16,1	120,8/141,1	20
Фрукты	95/100	1	0,2	20,2	40/55	1,2
<b>Итого</b>	450/515				<b>360/470</b>	
<b>Обед(11.35-12.30)</b>						
Овощи по сезону порционно	30/50	0,4	0,05	1,25	18/21	168
Суп Овощной или Щи( со сметаной)	150/180	1,8/2,4	3,9/5,7	15,6/	60/88	67
Плов из отварной курицы или мяса говядины	150/180	10,1/13,2	20,3/26,2	28,5/38,5	282,3/342,0	304/322
Хлеб ржанно –пшеничный	30/40	2,5/3,2	0,3/0,4	15,2/19,3	75/99	148
Сок	150/180	0,9/1	0,2	20,2	60/80	418
<b>Итого</b>	510/630				<b>500/630</b>	
<b>Полдник (15.00-15.30)</b>						
Выпечка	40/60	2,9/4,1	6,2/8	29,3/34,1	70/101,1	2
Кисломолочный напиток	160/190	4,2/5,2	3,5/4,5	5,9/7,2	132,3/168,5	698
<b>Итого</b>	200/250				<b>207/280</b>	
<b>Ужин(17.00-17.30)</b>						
Котлеты или биточки рыбные	70/80	10,8/13,9	1,2/2,1	7,6/8,1	85/102	54
Овощн тушеные,пюре	120/130	1,2/1,6	1,6/2,8	12,3/17,4	94/121,2	324,81
Чай сладкий с лимоном	180/200	2,9	2,4/3,1	11,4/15,7	90/102,8	391
Хлеб пшеничный	30/40	2,3	0,3	14,4	55,2/70,5	147
<b>Итого</b>	400/450				<b>324/455</b>	
<b>Итого за день</b>	1560/1845	42/54	47/60	203/261	<b>1401/1871</b>	

День :четверг

Неделя: 1

Возрастная категория: 1,5-3г и 3-7г

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг цен-ть Ккал	№ рецепт уры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак(8.00-8.30)</b>						
Каша ячневая на цельном молоке с маслом	150/180/	6,8/7,9	7,4/8,1	26,2/32,4	109,2/124,8	173\90
Кофейный напиток сладкий на сгущенном молоке	170/180	2,8/3,3	2,7/3,5	16,2/21,1	98/128,1	254
Бутерброд с маслом с сыром	30/40	3,2/4,1	6,3/6,9	15,4/16,1	120,8/ 141,1	20
Фрукты	95/100	1	0,2	20,2	40/55	1,2
<b>Итого</b>	445/500				<b>352/463</b>	
<b>Обед(11.35-12.30)</b>						
Овощи по сезону порционно	30/50	0,4	0,05	1,25		168
Суп Лапша по домашнему	150/170	17,1/23	4,3/ 5,6	12/ 14,2	198/ 236,4	2.17/86
Голубцы ленивые со сметаной	160/190	12,1/16 ,2	11/ 15,1	15,5	165,2/240,3	306
Хлеб ржанно -пшеничный	40/50	2,5/3,2	0,3/0,4	15,2/19,3	69,3/94,7	
Кисель с вит «с»	150/180	0,3	0,07	28,3	65,4/81,9	376
<b>Итого</b>	530/640				<b>494/634</b>	
<b>Полдник (15.00-15.30)</b>						
Пряник	40/60	2,5/2,9	0,2/0,3 8	31,2/41,8	135/175,5	2
Молоко кипяченое	160/190	5,9	6,5	9,6	102,2/122,1	697
<b>Итого</b>	200/250				<b>237/277</b>	
<b>Ужин(17.00-17.30)</b>						
Котлета,запеканка картофельная	170/180	11,2	1,65	103,8	185,8/240,2	
Соус томатный	20/40	0,8	4,1	6,4	20,2/30,5	366
Чай сладкий с молоком	180/190	2,1/2,9	2,4/3,1	12,4/16,7	85/98,3	394
Хлеб пшеничный	30/40	2,3	0,3	14,4	55,2/70,5	147
<b>Итого</b>	400/450				<b>350/429</b>	
<b>Итого за день</b>	1575/1840	42/54	47/60	203/261	<b>1433/1803</b>	

День :пятница

Неделя: 1

Возрастная категория: 1,5-3г и 3-7г

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг цен-ть Ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак(8.00-8.30)</b>						
Каша Лакомка на цельном молоке с маслом	150/180	6,8/7,9	7,4/8,1	26,2/32,4	113,2/142,1	98
Кофейный напиток злаковый с молоком	170/180	3,8/4,3	4,6/5,1	13,2/17,1	98/128	254
Бутерброд с маслом с сыром	30/40	3,2/4,1	6,3/6,9	15,4/16,1	120,8/141,1	20
Фрукты	95/100	1	0,2	20,2	40/55	1,2
<b>Итого</b>	445/500/				<b>356/471</b>	
<b>Обед(11.35-12.30)</b>						
Овощи по сезону порционно	30/50	0,4	0,05	1,25		168
Суп крестьянский	150/180	1,8/2,4	3,9/5,7	15,6/18,7	155/197,4	98/51 160/86
Гуляш,бефстроганов из говяжьей печени	50/70	18	21,2	37,2	90,8/116,5	277/291 ,748
Картофельное пюре	110/130	2,6	4,7	19,8	100/127	321
Компот из с/фр,свежих фруктов	150/170	0,3	0,07	28,3	65,4/81,9	048
Хлеб ржанно -пшеничный	30/40	2,5/3,2	0,3/0,4	15,2/19,3	69,3/94,7	
<b>Итого</b>	520/640				<b>506/642</b>	
<b>Полдник (15.00-15.30)</b>						
Булочка домашняя	40/60	2,9/4,1	6,2/8	29,3/34,1	180/215,2	281
сок	160/190	0,9/1	0,2	20,2	50/55	418
<b>Итого</b>	200/250				<b>215/270</b>	
<b>Ужин(17.00-17.30)</b>						
Запеканка овощная (капустная,морковная)	160/180	11,2	1,65	20,1	203,4/270,2	222\154
Соус молочный	20/30	17,2	13,5	13,1	49/64,2	323\325
Хлеб пшеничный	30/40	2,3	0,3	14,4	55,2/70,5	147
Чай с сахаром	180/200	0,12/0,16	0,1	11,4/15,7	42/53,2	392
<b>Итого</b>	400/450				<b>349/459</b>	
<b>Итого за день</b>	1565/1840	42/54	47/60	203/261	<b>1426/1842</b>	

День :понедельник

Неделя:2

Возрастная категория:1,5-3г и 3-7г

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг цен-ть Ккал	№ рецепт уры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак(8.00-8.30)</b>						
Яйцо отв	45	9	9,7	0,3	127	39
Каша манная на цельном молоке с маслом	140/160	7,4	9,8	28,9	79,2/94,8	189
Кофейный напиток сладкий на молоке	150/180	3,8/4,3	4,6/5,1	13,2/17,1	98/128	254
Бутерброд с маслом с сыром	30/40	3,2/4,1	6,3/6,9	15,4/16,1	120,8/141,1	20
Фрукты	95/100	1	0,2	20,2	40/55	1,2
<b>Итого</b>	<b>460/525</b>				<b>344/460</b>	
<b>Обед(11.35-12.30)</b>						
Овощи по сезону порционно	30/50	0,4	0,05	1,25		168
Суп Свекольник со сметаной	150/180	1,8/2,4	3,9/5,7	15,6/18,7	85,2/100,4	11
Шницель мясной	50/70	13,5	17,1	12,8	158,6/169,3	282
Горошница с маслом	110/130	11,2	1,65	103,8	131/153	96
Компот из сухофруктов с вит С	150/180	0,3	0,07	28,3	65,4/81,9	11.8/37 6
Хлеб ржанно -пшеничный	30/40	2,5/3,2	0,3/0,4	15,2/19,3	69,3/94,7	
<b>Итого</b>	<b>520/650</b>				<b>510/615</b>	
<b>Полдник (15.00-15.30)</b>						
Булочка Гребешок	40/60	2,9/4,1	6,2/8	29,3/34,1	70/115,2	02
Кисломолочный напиток	160/190	4,2/5,2	3,5/4,5	5,9/7,2	102,3/148,5	698
<b>Итого</b>	<b>200/250</b>				<b>203/273</b>	
<b>Ужин(17.00-17.30)</b>						
Рыба запеченная, с овощами в томате	80/90	10,3/11 ,2	4,8/5,1	6,3/6,9	125,3/155,2	46,268
Картофельное пюре	110/120	2,6	4,7	19,8	100/137	321
Хлеб пшеничный	30/40	2,3	0,3	14,4	55,2/70,5	147
Чай сладкий на молоке	180/200	2,9	2,4/3,1	11,4/15,7	90/102,8	394
<b>Итого</b>	<b>400/450</b>				<b>340/461</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1570/1865</b>	<b>42/54</b>	<b>47/60</b>	<b>203/261</b>	<b>1417/1809</b>	

День :вторник

Неделя:2

Возрастная категория:1,5-3г и 3-7г

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг цен-ть Ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак(8.00-8.30)</b>						
Пудинг,запеканка из творога (сгущеное молоко,повидло)	160/180	15,2	13,9	24,6	132,8/165,4	15
Кофейный напиток сладкий на цельном молоке	170/190	3,8/4,3	4,6/5,1	13,2/17,1	98/128	254
Бутерброд с маслом с сыром	30/40	3,2/4,1	6,3/6,9	15,4/16,1	120,8/141,1	20
Фрукты	95/100	1	0,2	20,2	40/55	1,2
<b>Итого</b>	<b>455/510</b>				<b>365/464</b>	
<b>Обед(11.35-12.30)</b>						
Суп Кудрявый, Метелица( со сметаной)	150/180	1,8/2,4	3,9/5,7	15,6/18,7	128,6/198,4	18/21
Мясо тушеное с капустой (белокочанной)	160/200	14,1/19,4	41,2/46,7	9,3/11,6	210,1/268,3	230
Компот из изюма с вит С	150/180	0,3	0,07	28,3	55,2/61,2	11.8/376
Хлеб ржанно -пшеничный	40/50	2,5/3,2	0,3/0,4	15,2/19,3	69,3/94,7	
<b>Итого</b>	<b>500/610</b>				<b>469/610</b>	
<b>Полдник (15.00-15.30)</b>						
Пряник	40/60	2,5/4,2	0,2	31,5/41,8	108,3/125,2	
Кисломолочный напиток	160/190	4,2/5,2	3,5/4,5	5,9/7,2	102,3/148,5	698
<b>Итого</b>	<b>200/250</b>				<b>210/278</b>	
<b>Ужин(17.00-17.30)</b>						
Макароны ,запеченные с сыром	160/170	11,2	1,65	103,8	191/243,3	62/274
Овощи по сезону	30/50	0,8	4,1	6,4		168
Хлеб пшеничный	30/40	2,3	0,3	9,8/14,4	55,2/70,5	147
Чай с вареньем	180/190	0,1/0,3	0,1	9,4/10,7	85/103,2	392
<b>Итого</b>	<b>400/450</b>				<b>352/463</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1555/1820</b>	<b>42/54</b>	<b>47/60</b>	<b>203/261</b>	<b>1396/1815</b>	

День :среда

Неделя:2

Возрастная категория:1,5-3г и 3-7г

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг цен-ть Ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак(8.00-8.30)</b>						
Яйцо отв	45	9,0	9,7	0,3	127	39
Каша кукурузная на цельном молоке с маслом	130/150	6,8/7,9	7,4/8,1	26,2/ 32,4	69,2/84,8	68/2
Кофейный напиток сладкий на цельном молоке	150/170	3,8/4,3	4,6/5,1	13,2/ 17,1	98/128	254
Бутерброд с маслом с сыром	30/40	3,2/4,1	6,3/6,9	15,4/16 ,1	120,8/141,1	20
Фрукты	95/100	1	0,2	20,2	40/55	1,2
<b>Итого</b>	450/505				<b>354/460</b>	
<b>Обед(11.35-12.30)</b>						
Суп картофельный с крупой (со сметаной)	150/180	1,8/2,4	3,9/5,7	15,6/ 18,7	109,3/ 133,3	80
Котлета рубленая из мяса говядины	60/ 70	11,5	11,0	2,7	78,5/95,6	282
Картофель отварной , запеченный с маслом	110/130	5,6	7,9	34,8	103,3/ 130,5	208\107
Овощи по сезону (порционно)	30/50	0,56	2,9	3,6		168
Сок	160/180	0,3	0,07	28,3	65,4/81,9	418
Хлеб ржанно-пшеничный	30/40	2,5/3,2	0,3/0,4	15,2/ 19,3	69,3/94,7	
<b>Итого</b>	540/640				<b>471/610</b>	
<b>Полдник (15.00-15.30)</b>						
Булочка с изюмом	40/60	2,9/4,1	6,2/8	29,3/ 34,1	95,5/110,9	278/142
Кисломолочный напиток	160/190	4,2/5,2	3,5/4,5	5,9/7,2	102,3/148,5	698
<b>Итого</b>	200/250				<b>207/278</b>	
<b>Ужин(17.00-17.30)</b>						
Тефтели рыбные	70/90	11,2/14 ,1	3,8/4,4	9,2/ 11,1	122,8/148,9	268
Овощи тушеные,пюре	120/130	17,2	13,5	13,1	121,1/143,2	324/81
Чай сладкий с молоком	180/200	2,1/2,9	2,4/3,1	12,4/ 16,7	85/98,3	298
Хлеб пшеничный	20/30	2,3	0,3	14,4	55,2/70,5	147
<b>Итого</b>	400/450				<b>361/459</b>	
<b>Итого за день</b>	1560/184 5	42/54	47/60	203/ 261	<b>1393/1807</b>	

День :четверг

Неделя:2

Возрастная категория:1,5-3г и 3-7г

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг цен-ть Ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак(8.00-8.30)</b>						
Каша перловая на цельном молоке с маслом	150/180	6,8/7,9	7,4/8,1	26,2/32,4	98,5/130,1	168/87
Кофейный напиток сладкий на сгущенном молоке	170/180	3,8/4,3	4,6/5,1	13,2/17,1	98/128	254
Бутерброд с маслом с сыром	30/40	3,2/4,1	6,3/6,9	15,4/16,1	120,8/141,1	20
Фрукты	95/100	1	0,2	20,2	40/55	1,2
<b>Итого</b>	445/500				<b>356/454</b>	
<b>Обед(11.35-12.30)</b>						
Суп с клецками ,с галушками	150/180	1,8/2,4	3,9/5,7	15,6/18,7	132,5/ 15,5	16,47
Жаркое по домашнему, АЗУ, с мясом цыпленка,говядины	160/180	9,2	12	28,3	211,63/ 245.2	152,276
Овощи по сезону(порционно)	30/50	0,56	2,9	3,6		168
Кисель	150/180	0,9/1	0,2	20,2	50/55	118
Хлеб ржанно-пшеничный	40/50	2,5/3,2	0,3/0,4	15,2/19,3	69,3/94,7	148
<b>Итого</b>	530/630				<b>489/609</b>	
<b>Полдник (15.00-15.30)</b>						
Печенье Любительское,Овсяночка,Юбилейное	40/60	3,1	6,7	28,1	153,5/198,6	139
Молоко кипяченое	160/190	5,9	6,5	9,6	98/122,2	697
<b>Итого</b>	200/250				<b>211/270</b>	
<b>Ужин(17.00-17.30)</b>						
Запеканка из печени с рисом,суфле из печени	170/180	11,2	1,65	103,8	181/223,3	294,9
Соус томатный	20/30	0,8	4,1	6,4	20,2/30,5	366
Чай сладкий с лимоном	180/200	2,9	2,4/3,1	11,4/15,7	90/102,8	393
Хлеб пшеничный	30/40	2,3	0,3	14,4	55,2/70,5	147
<b>Итого</b>	400/450				<b>346/455</b>	
<b>Итого за день</b>	1575/1840	42/54	47/60	203/261	<b>1402/1800</b>	

День :пятница

Неделя:2

Возрастная категория:1,5-3г и 3-7г

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг цен-ть Ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак(8.00-8.30)</b>						
Каша пшеничная на цельном молоке с маслом	150/180	6,8/7,9	7,4/8,1	26,2/ 32,4	119,2/154,8	179
Кофейный напиток злаковый с молоком	170/180	3,8/4,3	4,6/5,1	13,2/ 17,1	98/128	254
Бутерброд с маслом с сыром	30/40	3,2/4,1	6,3/6,9	15,4/ 16,1	120,8/141,1	20
Фрукты	95/100	1	0,2	20,2	40/55	1,2
<b>Итого</b>	445/500				<b>357/463</b>	
<b>Обед(11.35-12.30)</b>						
Суп с бобовыми	150/180	1,8/2,4	3,9/5,7	15,6/ 18,7	123/149	102
Овощи по сезону(порционно)	30/50	0,56	2,9	3,6		168
Зразы мясные с яйцом , ласточкино гнездо	50/70	11,2	10,6	18,8	110/142	470/99.02
Каша гречневая, перловая рассыпчатая	110/130	4,7	5,6	27,5	95/102,2	160,171
Соус томатный	20/30	0,8	4,1	6,4	20,2/30,5	366
Компот из с/фр,свежих фруктов	150/180	0,3	0,07	28,3	65,4/81,9	048
Хлеб ржано-пшеничный	20/30	2,5/3,2	0,3/0,4	15,2/ 19,3	69,3/94,7	
<b>Итого</b>	530/650				<b>505/625</b>	
<b>Полдник (15.00-15.30)</b>						
Выпечка	40/60	2,9/4,1	6,2/8	29,3/34, 1	165,2/235	469
Сок	160/190	0,9/1	0,2	20,2	50/55	418
<b>Итого</b>	200/250				<b>215/270</b>	
<b>Ужин(17.00-17.30)</b>						
Котлета овощная	170/180	240,3/ 304	7,5/9,6	3,2/4,8	185,2/284,5	32/143
Соус молочный	20/30	14,2/ 17,2	10,2/ 13,5	9,8/13,1	38,2/49,1	323/325
Хлеб пшеничный	30/40	2,3	0,3	14,4	55,2/70,5	147
Чай с сахаром	180/200	0,12/ 0,16	0,1	11,4/15, 7	42/53,2	391
<b>Итого</b>	400/450				<b>340/456</b>	
<b>Итого за день</b>	1575/1850	42/54	47/60	203/261	<b>1417/1814</b>	