

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующая ДООУ № 126 г. Липецка  
О.А. Белоусова  
Приказ от 09.01.2025 № 6



Примерное 10-дневное

**МЕНЮ**

Для детей от 3-х до 7-ми лет

Муниципальных образовательных учреждений города Липецка

(с 12-ти часовым пребыванием)

На 2025 год

Стоимостью – 143 рубля в день

## 1 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Печенье со сливочным маслом	40/5	3	4.54	34.1	159	0	10
2	Макароны отварные с маслом	120	4	3	17.6	112.3		317
3	Чай с сахаром	180/10	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	392
	<b>ИТОГО</b>		<b>7.054</b>	<b>7.558</b>	<b>60.088</b>	<b>304.906</b>	<b>0.018</b>	
	<b>2-й завтрак - яблоко</b>	100	0.35	0.35	8.62	38.72	8.8	368
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат из свеклы с сыром	50	2.4	4.75	3.5	66.4	4.1	31
2	Суп картофельный с бобовыми, гречками и зеленью	200/15/1	5.966	4.517	24.311	161.83	4.66	81/115
3	Биточки мясные	60	9.5	6.8	9.5	188	0.09	282
4	Пюре картофельное	120	2.44	4.2	16.36	109.8	14.5	321
5	Компот из сухофруктов	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	20.15	96.5	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>24.202</b>	<b>20.885</b>	<b>98.805</b>	<b>724.23</b>	<b>23.71</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Ряженка	150	3.72	3.2	5.41	65.11	0.4	401
2	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6	0.01	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>5.22</b>	<b>3.78</b>	<b>15.51</b>	<b>117.71</b>	<b>0.41</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Голубцы ленивые из свинины	80	7	2.5	5.03	109.33	5.36	298
2	Соус сметанный	50	0.87	2.47	1.53	53.4	0.8	355
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.39	12.76	84	1.17	395
4	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6	0.01	
	<b>ИТОГО</b>		<b>12.17</b>	<b>7.94</b>	<b>29.42</b>	<b>299.33</b>	<b>7.34</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1699</b>	<b>49.00</b>	<b>40.513</b>	<b>212.44</b>	<b>1484.896</b>	<b>40.278</b>	

## 2 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/11	1.85	6.3	13.3	111	0.08	3
2	Каша манная с маслом	190	5.4	7.4	26.5	130.3	0.2	185
3	Какао с молоком	180	3.78	3.258	15.552	106.8	1.44	397
	<b>ИТОГО</b>		<b>11.03</b>	<b>16.958</b>	<b>55.352</b>	<b>348.1</b>	<b>1.72</b>	
	<b>2-й завтрак - яблоко печеное</b>	80	0.32	0.32	24.8	104	3.39	385
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат из свежей капусты	50	0.59	2.32	4.28	43	14.56	20
2	Суп - лапша домашняя на к/б с зеленью	200/1	16.7	7.52	26.44	93.17	0.7	118/86
3	Плов из отварной птицы	140	14	12.88	23.33	261.99	0.3	304
4	Компот из кураги	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	20.15	96.5	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>35.186</b>	<b>23.338</b>	<b>99.184</b>	<b>596.36</b>	<b>15.92</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Кефир 3.2%	150	3.48	3	5.06	60.77	0.3	401
2	Булочка школьная	75	4.62	8.88	33.66	232.8	0.03	455
	<b>ИТОГО</b>		<b>8.1</b>	<b>11.88</b>	<b>38.72</b>	<b>293.57</b>	<b>0.33</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Шницель рыбный натуральный	70	3.29	11.01	7.1	102	2.24	258
2	Картофель отварной с маслом	75	1.4	2.1	11.5	71.2	10.4	318
3	Чай с сахаром	180/10	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	392
4	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6	0.01	
	<b>ИТОГО</b>		<b>6.244</b>	<b>13.708</b>	<b>37.088</b>	<b>259.406</b>	<b>12.668</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1826</b>	<b>60.88</b>	<b>66.204</b>	<b>255.144</b>	<b>1601.44</b>	<b>34.028</b>	

### 3 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Каша пшеничная с маслом и сахаром	158	4.275	1.215	0.63	129.195	0	168
2	Вафли	25	0.8	0.7	20	86	0.6	
3	Чай с сахаром и лимоном	180/10/5	0.126	0.018	10.206	41	2.82	393
	<b>ИТОГО</b>		<b>5.201</b>	<b>1.933</b>	<b>30.836</b>	<b>256.195</b>	<b>3.42</b>	
	<b>2-й завтрак - яблоко</b>	100	0.35	0.35	8.62	38.72	8.8	368
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат из квашеной капусты	50	0.8	5	1.79	55.3	24.5	28
2	Суп с рыбными фрикадельками	200/20	12.3	6.03	13.08	151.7	9.42	83/124
3	Жаркое по домашнему	140	9.8	2.5	8.7	97.3	3.5	276
4	Компот из свежих фруктов	180	0.144	0.144	21.492	87.84	1.548	372
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	20.15	96.5	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>26.54</b>	<b>14.274</b>	<b>65.212</b>	<b>488.64</b>	<b>38.968</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6	0.01	
2	Ряженка	150	3.72	3.2	5.41	65.11	0.4	401
	<b>ИТОГО</b>		<b>3.72</b>	<b>3.2</b>	<b>5.41</b>	<b>65.11</b>	<b>0.4</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Запеканка из творога	75	13.2	9	12.9	185	0.08	237
2	Соус молочный сладкий	50	0.97	2.26	6.63	50.75	0.16	351
3	Кисель плодово-ягодный	180	0.07	0	15.3	59		648 сб 2004г ред. Лапшиной
4	Салат из моркови	50	0.63	0.005	5.8	26.15	2.4	41
	<b>ИТОГО</b>		<b>14.87</b>	<b>11.265</b>	<b>40.63</b>	<b>320.9</b>	<b>0.24</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1635</b>	<b>50.69</b>	<b>31.022</b>	<b>150.71</b>	<b>1169.57</b>	<b>51.828</b>	

## 4 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>З А В Т Р А К</b>								
1	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/11	1.85	6.3	13.3	111	0.08	3
2	Омлет натуральный с маслом	100/3	8.81	16.9	1.7	195.4	0.15	215
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.39	12.76	84	1.17	395
	<b>ИТОГО</b>		<b>13.46</b>	<b>25.59</b>	<b>27.76</b>	<b>390.4</b>	<b>1.4</b>	
	<b>2-й завтрак -яблоко</b>	100	9	0.3	12.16	38	6	368
<b>О Б Е Д</b>								
1	Винегрет овощной	50	0.67	3.06	3.75	45.75	6.6	45
2	Суп картофельный с клецками и зеленью	200/20/1	7.64	5	25.8	162.31	11.9	85/120
3	Котлета мясная	60	9.5	6.8	9.5	188	0.09	282
4	Пюре картофельное	120	2.44	4.2	16.36	109.8	14.5	321
5	Компот из свежих фруктов	180	0.144	0.144	21.492	87.84	1.548	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	20.15	96.5	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>23.894</b>	<b>19.804</b>	<b>97.052</b>	<b>690.2</b>	<b>34.638</b>	
<b>П О Л Д Н И К</b>								
1	Булочка ванильная	75	5.9	6.09	40.86	241	0	467
2	Простокваша 3.2%	150	3.5	3	5	60.8	0.3	401
	<b>ИТОГО</b>		<b>3.5</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>60.8</b>	<b>0.3</b>	
<b>У Ж И Н</b>								
1	Тефтели рыбные в соусе	70/70	6.52	1.73	6.2	66.2	1.08	260/355
2	Капуста тушеная	75	1.55	2.4	7.05	56.3	5.3	336
3	Чай с сахаром	180/10	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	392
4	Булочка ванильная	50	1.5	0.58	10.1	52.6	0.01	
	<b>ИТОГО</b>		<b>9.624</b>	<b>4.728</b>	<b>31.738</b>	<b>208.706</b>	<b>6.408</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1696</b>	<b>59.478</b>	<b>53.422</b>	<b>173.71</b>	<b>1388.11</b>	<b>48.746</b>	

## 5 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Бутерброд с маслом	25/4	2	5.5	10.6	99	0.04	1
2	Суп молочный с рисом	200	7.55	7	22.8	184.5	1.15	93
3	Яйцо вареное	1/2	2.5	2.3	0.14	31.5	0	213
4	Какао с молоком	180	3.78	3.258	15.552	106.8	1.44	397
	<b>ИТОГО</b>		<b>15.83</b>	<b>18.058</b>	<b>49.092</b>	<b>421.8</b>	<b>2.63</b>	
	<b>2-й завтрак - яблоко печеное</b>	80	0.32	0.32	24.8	104	3.39	385
<b>ОБЕД</b>								
1	Икра кабачковая	50	0.6	3.5	3.7	48.5	2	
2	Борщ с картофелем, сметаной и зеленью	200/4/1	1.64	4	11.28	87.8	7.04	58
3	Печень тушеная в сметанном соусе	50/50	15.5	6.2	24	124	0.04	439-сб.2004 ред. Лапшиной
4	Макароны отварные	100	4	3	17.6	112.3		317
5	Компот из свежих фруктов	180	0.144	0.144	21.492	87.84	1.548	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	20.15	96.5	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>25.384</b>	<b>17.444</b>	<b>98.222</b>	<b>556.94</b>	<b>10.628</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Йогурт 2,5%	150	3.5	3	5	60.77	0.3	401
	<b>ИТОГО</b>		<b>3.5</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>60.77</b>	<b>0.3</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Вареники ленивые с маслом и сахаром	80/4/4	18.8	14.2	24.72	303.5	0.72	229
2	Салат из моркови с яблоками	50	0.43	2.61	3.94	40.95	3.48	40
3	Чай с сахаром и лимоном	180/10/5	0.126	0.018	10.206	41	2.82	393
	<b>ИТОГО</b>		<b>19.356</b>	<b>16.828</b>	<b>38.866</b>	<b>385.45</b>	<b>7.02</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1662</b>	<b>64.39</b>	<b>55.65</b>	<b>215.98</b>	<b>1528.96</b>	<b>23.968</b>	

## 6 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Печенье со сливочным маслом	40/5	3	4.54	34.1	159	0	10
2	Макароны отварные с маслом	120	4	3	17.6	112.3		317
3	Чай с сахаром	180/10	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	392
	<b>ИТОГО</b>		<b>7.054</b>	<b>7.558</b>	<b>60.088</b>	<b>304.906</b>	<b>0.018</b>	
	<b>2-й завтрак - яблоко</b>	100	0.35	0.35	8.62	38.72	8.8	368
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат из свежей капусты	50	0.84	3.05	5.19	51.6	17.47	20
2	Суп с рыбными консервами и зеленью	200/1	6.88	6.72	11.46	237	7.28	87
3	Шницель мясной	70	11	8	11	218.4	0.09	282
4	Пюре картофельное	120	2.44	4.2	16.36	109.8	14.5	321
5	Компот из сухофруктов	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	20.15	96.5	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>25.056</b>	<b>22.588</b>	<b>89.144</b>	<b>815</b>	<b>39.7</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6	0.01	
1	Ряженка	150	3.72	3.2	5.41	65.11	0.4	401
	<b>ИТОГО</b>		<b>3.72</b>	<b>3.2</b>	<b>5.41</b>	<b>65.11</b>	<b>0.4</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Запеканка из творога	75	13.2	9	12.9	185	0.08	237
2	Соус молочный сладкий	50	0.97	2.26	6.63	50.75	0.16	351
3	Какао с молоком	180	3.78	3.258	15.552	106.794	1.44	397
4	Салат из моркови	50	0.63	0.005	5.8	26.15	2.4	41
	<b>ИТОГО</b>		<b>18.58</b>	<b>14.523</b>	<b>40.882</b>	<b>368.694</b>	<b>1.68</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1721</b>	<b>54.76</b>	<b>48.219</b>	<b>204.14</b>	<b>1592.43</b>	<b>50.598</b>	

## 7 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/11	4.62	6.72	14.23	135.9	0.07	3
2	Каша манная с маслом	190	5.4	7.4	26.5	130.3	0.2	185
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.39	12.76	84	1.17	395
	<b>ИТОГО</b>		<b>12.82</b>	<b>16.51</b>	<b>53.49</b>	<b>350.2</b>	<b>1.44</b>	
	<b>2-й завтрак - яблоко</b>	100	0.35	0.35	8.62	38.72	8.8	368
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0.83	2.08	4.2	38.5	4.9	34
2	Суп-рассольник со сметаной и зеленью на к	200/4/1	16.7	7.52	26.44	93.17	0.7	76/511
3	Суфле из отварной птицы	55	8.23	8.6	1.53	116.6	15	310
4	Рис отварной	120	2.9	4.3	29.3	167.76	0	315
5	Соус томатный	50	0.58	2.1	4	37.25	1.19	348
6	Компот из кураги	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
7	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	20.15	96.5	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>33.136</b>	<b>25.218</b>	<b>110.6</b>	<b>651.48</b>	<b>22.15</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Кефир 3.2%	150	3.48	3	5.06	60.77	0.3	401
2	Булочка школьная	75	4.62	8.88	33.66	232.8	0.03	455
	<b>ИТОГО</b>		<b>8.1</b>	<b>11.88</b>	<b>38.72</b>	<b>293.57</b>	<b>0.33</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Рыба запеченая в омлете	80	14.2	3.7	2.3	98.7	0.8	249
2	Картофель отварной с маслом	75	1.4	2.1	11.5	71.2	10.4	318
3	Чай с сахаром	180/10	3.19	2.79	13.57	93.39	1.42	394
4	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6	0.01	
	<b>ИТОГО</b>		<b>20.29</b>	<b>9.17</b>	<b>37.47</b>	<b>315.89</b>	<b>12.63</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1821</b>	<b>74.696</b>	<b>63.128</b>	<b>248.9</b>	<b>1649.9</b>	<b>45.35</b>	

## 8 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамины	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Бутерброд с маслом	25/4	2	5.5	10.6	99	0.04	1
2	Каша геркулесовая с маслом	190	4.9	2.7	0.4	133.6	0	168
3	Чай с сахаром и лимоном	180/10/5	0.126	0.018	10.206	41	2.82	393
	<b>ИТОГО</b>		<b>7.026</b>	<b>8.218</b>	<b>21.206</b>	<b>273.6</b>	<b>2.86</b>	
	<b>2-й завтрак -Яблоко печеное</b>	80	0.32	0.32	24.8	104	3.39	385
<b>ОБЕД</b>								
1	Винегрет овощной	50	0.67	3.06	3.75	45.75	6.6	45
2	Суп из овощей со сметаной и зеленью	200/4/1	1.4	3.9	9.4	98.4	11.4	135 сб 2004г. Ред Липшиной
3	Бефстроганов из отварного мяса	40/40	9.7	7.8	2	118	0.06	278
4	Макаронны отварные	100	4	3	17.6	112.3		317
5	Компот из свежих фруктов	180	0.9	0	18.18	76.8	3.6	399
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	20.15	96.5	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>20.17</b>	<b>18.36</b>	<b>71.08</b>	<b>547.75</b>	<b>21.66</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Йогурт 2,5%	150	3.5	3	5	60.77	0.3	401
	<b>ИТОГО</b>		<b>3.5</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>60.77</b>	<b>0.3</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Сырники из творога с морковью	100	14	11.6	21	245	0.73	233
2	Соус молочный сладкий	50	0.97	2.26	6.63	50.75	0.16	351
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.39	12.76	84	1.17	395
4	Салат из моркови с яблоками	50	0.43	2.61	3.94	40.95	3.48	40
	<b>ИТОГО</b>		<b>18.2</b>	<b>18.86</b>	<b>44.33</b>	<b>420.7</b>	<b>5.54</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1713</b>	<b>49.216</b>	<b>48.758</b>	<b>166.42</b>	<b>1406.82</b>	<b>33.75</b>	

## 9 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/11	1.85	6.3	13.3	111	0.08	3
2	Омлет натуральный с маслом	100/3	8.81	16.9	1.7	195.4	0.15	215
3	Какао с молоком	180	3.78	3.258	15.552	106.794	1.44	397
	<b>ИТОГО</b>		<b>14.44</b>	<b>26.458</b>	<b>30.552</b>	<b>413.194</b>	<b>1.67</b>	
	<b>2-й завтрак -яблоко</b>	100	9	0.3	12.16	38	6	368
<b>ОБЕД</b>								
1	Икра морковная	50	0.1	1.9	5.1	48	2.75	54
2	Борщ с картофелем, сметаной и зеленью	200/4/1	1.64	4	11.28	87.8	7.04	58
3	Тефтели мясные в соусе томатном (свинина)	70/70	5.1	6.7	8.8	116.5	1.1	287/348
4	Пюре картофельное	120	2.44	4.2	16.36	109.8	14.5	321
5	Компот из сухофруктов	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	20.15	96.5	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>13.176</b>	<b>17.418</b>	<b>86.674</b>	<b>560.3</b>	<b>25.75</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Булочка ванильная	75	5.9	6.09	40.86	241	0	467
2	Простокваша 3,2%	150	3.5	3	5	60.8	0.3	401
	<b>ИТОГО</b>		<b>3.5</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>60.8</b>	<b>0.3</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Пудинг рыбный запеченный	70	8.75	3.85	5.25	91	0.43	269
2	Капуста тушеная	75	1.55	2.4	7.05	56.3	5.3	336
3	Чай с сахаром	180/10	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	392
4	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6	0.01	
	<b>ИТОГО</b>		<b>11.854</b>	<b>6.848</b>	<b>30.788</b>	<b>233.506</b>	<b>5.758</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>160</b>	<b>51.97</b>	<b>54.024</b>	<b>165.17</b>	<b>1305.8</b>	<b>39.478</b>	

## 10 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Бутерброд с маслом	25/4	2	5.5	10.6	99	0.04	1
2	Суп молочный пшеничный	200	7.55	7	22.8	184.5	1.15	93
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.39	12.76	84	1.17	395
4	Пряник	30	1.98	1.68	22.08	106.2	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>14.33</b>	<b>16.57</b>	<b>68.24</b>	<b>473.7</b>	<b>2.36</b>	
	<b>2-й завтрак - яблоко печеное</b>	80	0.32	0.32	24.8	104	3.39	385
<b>ОБЕД</b>								
1	Икра свекольная	50	0.1	1.9	5.1	48	2.75	54
2	Щи со сметаной и зеленью	200/4/1	1.4	3.9	6.8	67.8	14.8	67
3	Макароны отварные	100	4	3	17.6	112.3		317
4	Котлеты рубленые из мяса птицы	60	17.52	4.08	0.3	111.6	0.09	323
5	Компот из свежих фруктов	180	0.144	0.144	21.492	87.84	1.548	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	16.7	87	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>26.464</b>	<b>13.624</b>	<b>67.992</b>	<b>514.54</b>	<b>19.188</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Йогурт 2,5%	150	3.5	3	5	60.77	0.3	401
	<b>ИТОГО</b>		<b>3.5</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>60.77</b>	<b>0.3</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Пудинг из творога с рисом	100	14.73	9.93	18.93	224	0.18	236
2	Соус молочный сладкий	50	0.97	2.26	6.63	50.75	0.16	351
3	Кисель плодово-ягодный	180	0.07	0	15.3	59		648 сб 2004г ред Лапиной
4	Салат из моркови	50	0.63	0.005	5.8	26.15	2.4	41
	<b>ИТОГО</b>		<b>16.4</b>	<b>12.195</b>	<b>46.66</b>	<b>359.9</b>	<b>0.34</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1677</b>	<b>61.0</b>	<b>45.7</b>	<b>212.7</b>	<b>1512.9</b>	<b>25.6</b>	
<i>среднее значение за весь период</i>		<i>1561</i>	<i>58</i>	<i>54</i>	<i>201</i>	<i>1464</i>	<i>39.36</i>	