



УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий МБДОУ  
 "Детский сад № 395" г. о. Самара  
 /М. П. Кононенко/

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ**  
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

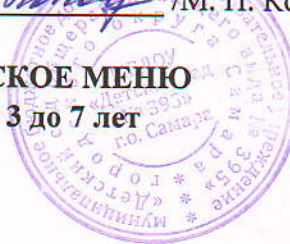
Сезон: осенне-зимний  
 День: понедельник  
 Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность Ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная манная с маслом слив.	200/5/5	4,52	0,04	35,46	207	0	168
Какао напиток с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136		1
Всего в завтрак	425	10,64	10,78	65,9	450	1,43	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок фруктовый	100	0,25	0	4,55	19	2	399
Всего во второй завтрак	100	0,25	0	4,55	19	2	
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с геркулесом и сметаной	200/10	2,35	2,6	13,1	208,03	6,6	80
Салат из репчатого лука	30	0,4	1,86	2,35	28	2,9	11
Капуста тушеная яйцом	150	3,13	5,56	14,8	120	24,99	132
Сосиска отварная	100	5,61	12,19	1,02	135,66		275
Напиток из вишни	180	0,29	0,18	22,03	86,94	5,4	398
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		0.001
Хлеб пшеничный	25	2,38	0,3	14,5	70		0.002
Всего в обед	745	15,08	23,29	84,5	735,63	31,26	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Омлет	85	6,42	7,65	2,66	138	0,65	215
Винегрет	60	0,81	3,69	4,61	220	0,02	45
Сдоба Обыкновенная	70	5,43	3,33	36,61	197,4		466
Чай с сахаром	180	0,04	0	6,99	28	0	392
Хлеб пшеничный	25	2,38	0,3	14,5	70	2,16	0.002
Всего в уплотненный полдник	420	15,08	14,97	65,37	653,4	2,83	
<b>Итого:</b>	1690	41,05	49,04	220,32	1858,03	37,52	

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
"Детский сад № 395" г. о. Самара  
*М. П. Кононенко*  
/М. П. Кононенко/

### ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: от 3 до 7 лет



Сезон: осенне-зимний

День: вторник

Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность Ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная геркулесовая с маслом слив.	200/5/5	5,39	6,38	27,13	197	0	168
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	107	1,17	395
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	4,73	6,88	14,99	139		3
<b>Всего в завтрак</b>	<b>435</b>	<b>12,97</b>	<b>15,67</b>	<b>56,48</b>	<b>443</b>	<b>1,17</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Кефир	100	5,8	5	8	100	1,4	401
<b>Всего во второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	<b>1,4</b>	
<b>Обед</b>							
Икра морковная	50	1,09	2,3	5,44	46,85	2,56	54
Суп овощной с зеленым горошком и цыплятами	200	3,13	2,1	8,84	166,78	8,17	99
Котлета мясная	70	12,44	9,24	12,56	183	0,12	282
Каша гречневая рассыпчатая	100	3,05	3,34	13,68	97		313
Соус томатный	30	0,34	1,26	2,4	22,35	0,71	348
Компот из с/фруктов	200	0,44		27,7	113	0,4	376
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		0.001
Хлеб пшеничный	25	2,38	0,3	14,5	70		0.002
<b>Всего в обед</b>	<b>725</b>	<b>23,79</b>	<b>19,14</b>	<b>101,82</b>	<b>785,98</b>	<b>11,96</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Пудинг из творога с рисом и сгущенным молоком	140/25	23,55	16,37	39,02	401,83	0	236
Сушки	25	3,54	6,57	27,87	185		460
Кисель из черной смородины	180	0,16	0,07	26,53	97,2	36,8	378
<b>Всего в уплотненный полдник</b>	<b>370</b>	<b>27,25</b>	<b>23,01</b>	<b>93,42</b>	<b>684,03</b>	<b>36,8</b>	
<b>Итого:</b>	<b>1630</b>	<b>69,81</b>	<b>62,82</b>	<b>259,72</b>	<b>2013,01</b>	<b>51,33</b>	

УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий МБДОУ  
 "Детский сад № 395" г. о. Самара  
 /М. П. Кононенко/



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ**  
**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

Сезон: осенне-зимний

День: среда

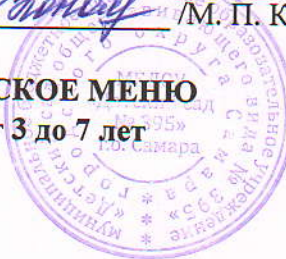
Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность Ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная рисовая с маслом слив.	200/5/5	3,09	4,07	36,28	207	0	168
Чай с молоком	200	2,64	2,91	14,23	90,95	1,23	394
Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136		1
Всего в завтрак	445	8,18	14,53	65,13	433,95	1,23	
<b>Второй завтрак</b>							
Бананы	100	1,5	0,5	21	95	10	368
Всего во второй завтрак	100	1,5	0,5	21	95	10	
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы	60	0,8	3,6	5,01	56,4	0,01	33
Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,68	4,09	13,27	96,6	6,03	76
Котлета из цыплят	95	12,92	11,85	13,46	212	0,73	305
Картофельное пюре	150	2,45	3,84	16,35	109,8	14,53	321
Напиток из клюквы	180	0,11	0,05	22,89	80,45	1,6	398
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		0.001
Хлеб пшеничный	25	1,2	0,21	5,05	27		0.002
Всего в обед	739	22,46	24,24	92,73	669,25	22,9	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Рыба по-Польски	150	18,43	8	6,46	172,5	3,01	253
Печенье	40	2,96	4	30,4	162,4		
Чай с лимоном	200	0,12	0,03	8,2	80	0	393
Хлеб пшеничный	25	2,38	0,3	14,5	70		0.002
Всего в уплотненный полдник	415	21,51	12,33	59,56	484,9	3,01	
<b>Итого:</b>	<b>1699</b>	<b>53,65</b>	<b>51,6</b>	<b>238,42</b>	<b>1683,1</b>	<b>37,14</b>	

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
"Детский сад № 395" г. о. Самара  
*Конюф* /М. П. Кононенко/

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ**

Возрастная категория: от 3 до 7 лет



Сезон: осенне-зимний

День: четверг

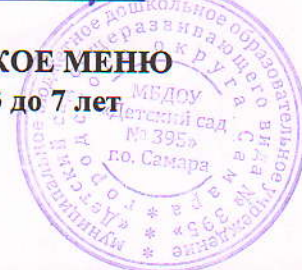
Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность Ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная ячневая с маслом слив.	200/5/5	4,39	4,2	33,6	198	0	168
Какао напиток с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	4,73	6,88	14,99	139		3
<b>Всего в завтрак</b>	<b>460</b>	<b>12,79</b>	<b>14,27</b>	<b>64,41</b>	<b>444</b>	<b>1,43</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Молоко	100	4,58	4,08	10,11	230,7	2,05	400
<b>Всего во второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>4,58</b>	<b>4,08</b>	<b>10,11</b>	<b>230,7</b>	<b>2,05</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из зеленого горошка конс.	60	1,78	3,22	3,9	50,16	6,6	10
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200/8	4,27	4,02	27,44	149,65	0,02	63
Гуляш из говядины	90	5,25	5,06	1,44	71,85		277
Рис отварной	120	2,92	4,29	16,65	167,76		315
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,48	125,84	1,54	398
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		0.001
Хлеб пшеничный	25	2,38	0,3	14,5	70		0.002
<b>Всего в обед</b>	<b>733</b>	<b>17,66</b>	<b>17,63</b>	<b>102,11</b>	<b>722,26</b>	<b>8,16</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Творожно морковная запеканка	140	16,32	14,4	33,29	327,6		238
крендель сахарный	60	3,54	6,57	27,87	222		460
Чай с сахаром	180	0,04	0	6,99	28	0	392
<b>Всего в уплотненный полдник</b>	<b>380</b>	<b>19,9</b>	<b>20,97</b>	<b>68,15</b>	<b>577,6</b>	<b>0</b>	
<b>Итого:</b>	<b>1673</b>	<b>54,93</b>	<b>56,95</b>	<b>244,78</b>	<b>1974,56</b>	<b>11,64</b>	

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
"Детский сад № 395" г. о. Самара  
*М. П. Кононенко*  
М. П. Кононенко/

### ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: от 3 до 7 лет



Сезон: осенне-зимний  
День: пятница  
Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность Ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b><u>Завтрак</u></b>							
Каша пшенная молочная с маслом слив.	200/5/5	5,67	5,28	37,44	220		168
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136		1
<b>Всего в завтрак</b>	<b>425</b>	<b>10,97</b>	<b>15,24</b>	<b>66,42</b>	<b>447</b>	<b>3,71</b>	
<b><u>Второй завтрак</u></b>							
Мандарины	100	0,56	0,21	6,44	28	26,6	371
<b>Всего во второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,56</b>	<b>0,21</b>	<b>6,44</b>	<b>28</b>	<b>26,6</b>	
<b><u>Обед</u></b>							
Огурец парционный маринованный	60	0,57	0,11	2,42	12,08	15	ТТК
Суп гороховый с цыплятами	200	9,74	6,29	24,94	161,33	104	81
Каша ячневая	120/4	3,83	3,54	24,7	146		313
Гуляш из птицы	75	13,18	2,77	2,27	86,73	0,01	302
Напиток из апельсина	180	0,08	0,01	21,82	87,65	4,6	646
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		0.001
Хлеб пшеничный	25	2,38	0,3	14,5	70		0.002
<b>Всего в обед</b>	<b>714</b>	<b>30,7</b>	<b>13,62</b>	<b>107,35</b>	<b>650,79</b>	<b>123,61</b>	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>							
Рыба тушеная с овощами	124	1,05	6,97	9,84	201,1	6,13	247
сушки	40	2,96	4	30,4	162,4		
Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	398
Хлеб пшеничный	25	2,39	0,3	14,5	70		0.002
<b>Всего в уплотненный полдник</b>	<b>369</b>	<b>7,01</b>	<b>11,52</b>	<b>73,41</b>	<b>512,5</b>	<b>96,13</b>	
<b>Итого:</b>	<b>1608</b>	<b>49,24</b>	<b>40,59</b>	<b>253,62</b>	<b>1638,29</b>	<b>250,05</b>	

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
"Детский сад № 395" г. о. Самара  
*М. П. Кононенко*



### ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: осенне-зимний

День: понедельник

Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность Ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная "Дружба" с маслом слив.	200/5/5	6,19	7,64	35,21	239,1	0,39	168
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136		1
<b>Всего в завтрак</b>	<b>445</b>	<b>11,49</b>	<b>17,6</b>	<b>64,19</b>	<b>466,1</b>	<b>1,56</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок фруктовый	100	0,25	0	4,55	19	2	399
<b>Всего во второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,25</b>	<b>0</b>	<b>4,55</b>	<b>19</b>	<b>2</b>	
<b>Обед</b>							
Икра кабачковая	50	0,45	2,35	2,96	34,8		тгк
Суп из рыбных консервов	200	3,68	6,7	11,47	133,8	7,26	87
Сосиска отварная	100	5,61	12,19	1,02	135,66		275
Соус томатный	30	0,34	1,26	2,4	22,35	0,71	348
Макароны отварные	160	5,68	4,36	27,25	171		205
Напиток из вишни	180	0,29	0,18	22,03	86,94	5,4	398
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		0.001
Хлеб пшеничный	25	2,38	0,3	14,5	70		0.002
<b>Всего в обед</b>	<b>795</b>	<b>19,35</b>	<b>25,59</b>	<b>95,37</b>	<b>706,75</b>	<b>13,37</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Рагу из овощей	150	1,9	3,4	8,5	72,2	11,9	137
Пряник	40	2,96	4	30,4	162,4		
Кисель из черной смородины	180	0,16	0,07	26,53	97,2	36,8	378
Хлеб пшеничный	25	2,38	0,3	14,5	70		0.002
<b>Всего в уплотненный полдник</b>	<b>395</b>	<b>5,02</b>	<b>7,77</b>	<b>79,93</b>	<b>401,8</b>	<b>48,7</b>	
<b>Итого:</b>	<b>1735</b>	<b>36,11</b>	<b>50,96</b>	<b>244,04</b>	<b>1593,65</b>	<b>65,63</b>	

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
"Детский сад № 395" г. о. Самара  
*М. П. Кононенко*  
/М. П. Кононенко/

### ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: осенне-зимний

День: вторник

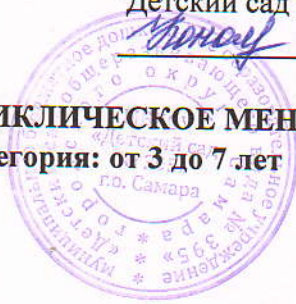
Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность Ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с макаронами	205,00	5,75	5,2	18,83	165,1	0,91	93
Какао напиток с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136		1
<b>Всего в завтрак</b>	<b>420</b>	<b>11,87</b>	<b>15,94</b>	<b>49,27</b>	<b>408,1</b>	<b>2,34</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	15	368
<b>Всего во второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>66</b>	<b>15</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из моркови с чесноком	60	0,08	0,06	4,26	21	0,01	ттк
Суп картофельный с клецками на к/б	209	1,68	2,7	9,71	69,8	0,4	85
Котлета из цыплят	95	12,92	11,85	13,46	212	0,73	305
Каша гороховая	150	8,6	0,93	24,54	132		ттк
Компот из с/фруктов	200	0,44		27,7	113	0,4	376
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		0.001
Хлеб пшеничный	25	2,38	0,3	14,5	70		0.002
<b>Всего в обед</b>	<b>789</b>	<b>27,02</b>	<b>16,44</b>	<b>110,87</b>	<b>704,8</b>	<b>1,54</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Рыбная котлета	70	9,8	3,4	7,91	101,5	2,67	256
Икра свекольная	50	1,17	2,3	6,17	50,05	3,36	54
Бутерброд с повидлом	55	3,26	4,03	29,14	166		2
Чай с сахаром	180	0,04	0	6,99	28	0	392
Хлеб пшеничный	25	2,38	0,3	14,5	70		0.002
<b>Всего в уплотненный полдник</b>	<b>380</b>	<b>14,27</b>	<b>10,03</b>	<b>64,71</b>	<b>415,55</b>	<b>6,03</b>	
<b>Итого:</b>	<b>1739</b>	<b>53,76</b>	<b>43,01</b>	<b>239,55</b>	<b>1594,45</b>	<b>24,91</b>	

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ

"Детский сад № 395" г. о. Самара  
/М. П. Кононенко/

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ**  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет



Сезон: осенне-зимний

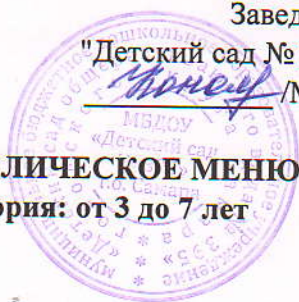
День: среда

Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность Ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная кукурузная с маслом слив.	200/5/5	4,67	4,86	20,94	165	0	168
Чай с молоком	200	2,64	2,91	14,23	90,95	1,23	394
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	4,73	6,88	14,99	139		3
<b>Всего в завтрак</b>	<b>455</b>	<b>12,04</b>	<b>14,65</b>	<b>50,16</b>	<b>394,95</b>	<b>1,23</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Ряженка	100	5,8	5	8	100	1,4	401
<b>Всего во второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	<b>1,4</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из моркови и яблок	60	0,51	3,01	4,26	49,14	4,17	40
Свекольник со сметаной	15/200/2	1,81	4,3	8,79	78,94	10,17	36
Домашнее жаркое	55/129	22,51	5,77	20,02	221,8	0,03	276
Напиток из черной смородины	180	0,27	0,1	19,93	78,55	23,22	398
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		0.001
Хлеб пшеничный	25	2,38	0,3	14,5	70		0.002
<b>Всего в обед</b>	<b>716</b>	<b>28,4</b>	<b>14,08</b>	<b>84,2</b>	<b>585,43</b>	<b>37,59</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Лакомка	125	22,28	6,17	5	167,64	0,48	тгк
Булочка домашняя	70	5,08	5,79	32,13	199,79	0,26	469
Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	398
<b>Всего в уплотненный полдник</b>	<b>375</b>	<b>27,97</b>	<b>12,21</b>	<b>55,8</b>	<b>446,43</b>	<b>90,74</b>	
<b>Итого:</b>	<b>1646</b>	<b>74,21</b>	<b>45,94</b>	<b>198,16</b>	<b>1526,81</b>	<b>130,96</b>	



УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий МБДОУ  
 "Детский сад № 395" г. о. Самара  
 /М. П. Кононенко/



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ**  
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: осенне-зимний  
 День: четверг  
 Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность Ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная "Артек" с маслом слив.	200/5/5	7,17	8,34	33,89	143,14		168
Какао напиток с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136		1
<b>Всего в завтрак</b>	<b>425</b>	<b>13,29</b>	<b>19,08</b>	<b>64,33</b>	<b>386,14</b>	<b>1,43</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Груша	150	0,06	0,45	16,35	63	7,5	368
<b>Всего во второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,06</b>	<b>0,45</b>	<b>16,35</b>	<b>63</b>	<b>7,5</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из соленного огурца с луком	60	0,42	2,52	1,89	30,61	5,24	19
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10/3	1,39	3,9	6,79	67,8	14,7	67
Макаронник с мясом	155	17,93	11,73	33,34	311	0,39	292
Компот из с/фруктов	200	0,44		27,7	113	0,4	376
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		0.001
Хлеб пшеничный	25	2,38	0,3	14,5	70		0.002
<b>Всего в обед</b>	<b>703</b>	<b>23,48</b>	<b>19,05</b>	<b>100,92</b>	<b>679,41</b>	<b>20,73</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Рыба под омлетом	160	26,16	8,4	1,51	200	1,6	249
Сушки	40	2,96	4	30,4	162,4		
Кисель из черной смородины	180	0,16	0,07	26,53	97,2	36,8	378
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,03	14,5	70		0.002
<b>Всего в уплотненный полдник</b>	<b>410</b>	<b>31,66</b>	<b>12,5</b>	<b>72,94</b>	<b>529,6</b>	<b>38,4</b>	
<b>Итого:</b>	<b>1688</b>	<b>68,49</b>	<b>51,08</b>	<b>254,54</b>	<b>1658,15</b>	<b>68,06</b>	

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ



"Детский сад № 395" г. о. Самара  
/М. П. Кононенко/

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ**  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: осенне-зимний

День: пятница

Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность Ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная пшеничная с маслом слив.	200/5/5	5,43	4,23	38,27	220		168
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	4,73	6,88	14,99	139		3
Всего в завтрак	436	13,01	13,52	67,62	450	1,17	
<b>Второй завтрак</b>							
Молоко	100	4,58	4,08	10,11	230,7	2,05	400
Всего во второй завтрак	200	4,58	4,08	10,11	230,7	2,05	
<b>Обед</b>							
Салат из свежей капусты и моркови	60	0,84	304	5,41	51,54	19,47	20
Солянка сборная мясная	200/10	13,68	12,82	27,54	269,79	0,02	ттк
Плов из кур	217	20,3	17	35,69	377	0,01	304
Напиток лимонный	200	0,08	0,01	21,82	87,65	4,6	398
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		0.001
Хлеб пшеничный	15	2,,38	0,3	14,5	70		0.002
Всего в обед	752	38,2	334,73	121,66	942,98	24,1	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Пудинг из творога и яблок	130	17,69	13,87	19,02	271	1,7	240
Рогалик с повидлом	60	3,82	2,55	44,12	190,29	0,07	458
Чай с сахаром	180	0,04	0	6,99	28	0	392
Всего в уплотненный полдник	370	55,79	16,42	70,13	489,29	1,77	
<b>Итого:</b>	<b>1758</b>	<b>111,58</b>	<b>368,75</b>	<b>269,52</b>	<b>2112,97</b>	<b>29,09</b>	