

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №33»

---



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ «СОШ №33»

Ю.Ю.Короленко  
приказ от «30» мая 2025 г. № 94/1



**ПРИМЕРНОЕ  
2-х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
для детей дошкольного возраста с 1,5 лет до 7-ми лет

Неделя 1

1 –й день: понедельник

Возрастная категория: от 1,5 до 3-х; от 3-х до 7-ми

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Блюда 1,5-3/3-7	Пищевые вещества(г) 1,5-3/3-7			Энерг. Ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/160	4,5/6,0	6,4/8,5	16,3/19,1	210/251	-	<b>165</b>
	Чай с сахаром	180/200	0/0	0/0	8,98/11,9	30/45		<b>392</b>
	Хлеб ржаной	30/40	1,8/2,45	5,7/7,7	10,9/14,6	102/116		<b>1</b>
	Масло сливочное	5/7	0,02/0,02	2,0/2,0	0,02/0,02	37,4		<b>6</b>
	<b>Итого за прием:</b>	<b>365/407</b>	<b>6,34/8,49</b>	<b>16,2/21</b>	<b>36,2/45,6</b>	<b>379/449</b>		
<b>Завтрак 2</b>	Плоды свежие (яблоко,груша,апельсин)	100/100	1,4/1,4	0,4/0,4	15,3/15,3	90/90	2	<b>368</b>
	<b>Итого за прием:</b>	<b>100/100</b>	<b>1,4/1,4</b>	<b>0,4/0,4</b>	<b>15,3/15,3</b>	<b>90/90</b>	<b>2</b>	
<b>Обед</b>	Кукуруза консервированная	30/50	0,4/0,5	0/0	2,2/3,4	11,6/17,4		
	Суп картофельный с клёцками со смет.	150/180	1,6/2,2	1,5/2,1	11,3/15,1	92/122		<b>85/120</b>
	Плов рисовый с птицей	180/200	15,8/18,7	12/14,5	25/30,4	277/326	0,41	<b>304</b>
	Напиток из свежих фруктов витамин.	150/180	0,12/0,16	0,1/0,1	11,9/16	45/60	1,4	<b>372</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	50/60	2,25/3,0	0,1/0,2	15/20	71,1/94,8		<b>0</b>
	<b>Итого за прием:</b>	<b>570/670</b>	<b>20,87/25</b>	<b>13,6/17</b>	<b>54/93,1</b>	<b>497/620,2</b>	<b>1,81</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка домашняя	50/70	4,3/5,1	8,2/9,6	29/34	155,5/177		<b>469</b>
	Молоко	180/200	5,48/6,08	4,8/5,4	9,1/10,1	102/113,4		<b>400</b>
	<b>Итого за прием:</b>	<b>230/270</b>	<b>9,78/11,2</b>	<b>13/15</b>	<b>38,1/44,1</b>	<b>257,5/290,4</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1255/1450</b>	<b>38/46,1</b>	<b>43,2/54</b>	<b>144/198</b>	<b>1224/1450</b>	<b>3,81</b>	

## Неделя 1

2-й день: вторник

Возрастная категория: от 1.5 до 3-х; от 3-х до 7-ми

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций 1,5-3/3-7	Пищевые вещества (г) 1,5-3/3-7			Энергет. Ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая геркулесовая молочная с маслом	130/150	5,8/6,4	6,4/8,51	16,4/22	90/120		<b>168</b>
	Кофейный напиток с молоком	180/200	3,6/4,8	3,6/4,8	18,7/24,92	88,5/119,7	1,43	<b>395</b>
	Хлеб ржаной	30/40	1,8/2,5	5,7/7,7	10,9/14,6	102/116		<b>0</b>
	Масло сливочное	3/4	0,08	4,1	0,08	37,4		<b>0</b>
Завтрак 2	Сыр	8/10	1,49/2,53	2,76/3,1	14,52/16	46/54		
	<b>Итого за прием:</b>	<b>351/404</b>	<b>12,8/16,3</b>	<b>22,5/28,2</b>	<b>60/77,6</b>	<b>363/447,1</b>	<b>1,43</b>	
Обед	Сок фруктовый	100/100	0,8	0	17,1	86,0	2	
	<b>Итого за прием:</b>	<b>100/100</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>17,1</b>	<b>86,0</b>	<b>2</b>	
	Щи из свежей капусты на курином бульоне, со сметаной	150/180	2,9/3,7	2,34/3,1	6,87/8,6	94,49/118,0	14,7	<b>71</b>
	Отварная морковь порционная	30/50	0,2/0,3	0,1/0,1	1,6/2,1	10,5/14,0		<b>54</b>
Полдник	Картофельное пюре	130/150	3,7/4,3	5,2/6,1	37/42,3	142,3/164,2		<b>321</b>
	Рыба тушеная с овощами	60/80	5,6/7,9	2,5/3,5	25,3/35	52,5/73,5	1,8	<b>247</b>
	Компот из сухофруктов витаминизированный	150/180	0,4/0,5	0,0	20/24	83/99	1,43	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	50/60	2,2/3	0,1/0,2	15/20	71,1/94,8		<b>0</b>
	<b>Итого за прием:</b>	<b>570/700</b>	<b>15/20</b>	<b>11/13</b>	<b>106/132</b>	<b>454/563,5</b>	<b>17,93</b>	
	Печенье	50/50	0,9/0,9	0,1/0,9	23,2/24	107/120		
	Йогурт	150/180	5,3/7	5,8/8	7,2/9,5	106,2/140		<b>38</b>
	<b>Итого за прием:</b>	<b>200/250</b>	<b>6,2/7,9</b>	<b>5,9/8,9</b>	<b>30,4/33,5</b>	<b>213/260</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1254/1480</b>	<b>35/45</b>	<b>39/50,1</b>	<b>196/243</b>	<b>1116/1356,6</b>	<b>21,36</b>	

## Неделя 1

3-й день: среда

Возрастная категория: от 1.5 до 3-х; от 3-х до 7-ми

Прием пищи.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций 1,5-3/3-7	Пищевые вещества (г) 1,5-3/3-7			Энерг. Ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба» с маслом	130/150	4,7/6,2	5,8/7,7	21/28	150,75/201,0		<b>168</b>
	Чай с сахаром	180/200	0.0	0.0	9/12	30/45		<b>392</b>
	Хлеб ржаной	30/40	1,8/2,4	5,7/7,7	11/14,6	102/136		<b>0</b>
	Масло сливочное	5/7	0,08	4,1/4,1	0,08	18		<b>0</b>
	<b>Итого за прием:</b>	<b>350/400</b>	<b>6,6/8,7</b>	<b>15/19</b>	<b>41/54,7</b>	<b>301/400</b>		
Завтрак 2	Сок фруктовый	100/100	0,8	0	17,1	86,0		
	<b>Итого за прием:</b>	<b>100/100</b>	<b>0,8</b>		<b>17,1</b>	<b>86</b>		
Обед	Отварная свекла порционная	30/50	0,2/0,3	01,01	1,6/2,1	10,5/14	8,40	
	Рассолник Ленинградский на к/б со сметаной	150/180	3,6/4,5	5,2/8,3	19/25	115,8/163,0	6	<b>76</b>
	Котлета мясная (говядина)	50/70	8,4/9,8	6,9/8	6,1/7,2	119,98/139,13		<b>282</b>
	Капуста тушеная	130/150	2,6/3,0	3,9/4,5	7,8/9	88,69/102,33		<b>132</b>
	Кисель ягодный из концентрата	180/200	0/0	0/0	24/30	116/129	1,83	<b>382</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	50/60	2,2/3	0,1/0,2	15/20	71/94		<b>0</b>
	<b>Итого за прием:</b>	<b>590/710</b>	<b>17/21</b>	<b>16/21</b>	<b>73,5/93</b>	<b>522/641,33</b>	<b>16,23</b>	
Полдник	Ватрушка с творогом	50/70	4,5/5,3	7,6/9,7	31/34	155,5/184,7		<b>458/504</b>
	Молоко кипяченое	180/200	5,5/6	4,9/5,4	9,1/11	102/113,4		<b>400</b>
	<b>Итого за прием:</b>	<b>230/270</b>	<b>10/11,3</b>	<b>12,5/15</b>	<b>41/45</b>	<b>257,5/298,1</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1270/1480</b>	<b>34/41</b>	<b>39/46</b>	<b>173/210</b>	<b>1167/1425,43</b>	<b>16,23</b>	

## Неделя 1

4-й день: четверг

Возрастная категория: от 1.5 до 3-х; от 3-х до 7-ми

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций 1,5-3/3-7	Пищевые вещества (г) 1,5-3/3-7			Энергит. Ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная с масл.	130/150	5,2/7,0	6/8	21/28	159/213		<b>168</b>
	Какао с молоком	180/200	1,2/1,5	1,3/1,6	10/12	50/60	1,2	<b>397</b>
	Хлеб ржаной	30/40	1,8/2,4	5,7/7,7	10,9/14,6	102/136		<b>1</b>
	Масло сливочное	5/7	0,08	4,1	0,08	18		<b>6</b>
	<b>Итого за прием:</b>	<b>350/400</b>	<b>8,3/11</b>	<b>17,1/21,4</b>	<b>42/55</b>	<b>329/427</b>	<b>1,2</b>	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100/100	0,8		17,1	86		
	<b>Итого за прием:</b>	<b>100/100</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>17,1</b>	<b>86</b>		
Обед	Отварная морковь порционная	30/50	0,2/0,3	0,1/0,1	1,6/2,1	10,5/14		<b>54</b>
	Борщ с капустой и картофелем на к/б со сметаной	150/180	2,8/3,5	4,8/6,0	7,8/9,8	93,69/117		<b>57</b>
	Картофельное пюре	130/150	3,7/4,3	5,2/6,0	36/42	142/164		<b>321</b>
	Запеканка из печени и риса	50/70	10/13	2,6/3,3	8,8/11	111/138		<b>294</b>
	Соус томатный овощной	20/30	0,5/0,7	1,4/2	2,2/3	21,7/31		<b>349</b>
	Компот из сухофруктов витаминизированный	150/180	0,4/0,5	0/0	20/24	83/99	1,4	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	50/60	2,2/3	0,1/0,2	15/20	71/94		<b>0</b>
	<b>Итого за прием:</b>	<b>580/720</b>	<b>20/25</b>	<b>14/17</b>	<b>92/112</b>	<b>533/657</b>	<b>1,4</b>	
Полдник	Запеканка творожная	120/130	8/13	10/16	25/39	248,4/386	0,24	<b>237</b>
	Джем	20/20	0,12	0,03	20,6	83,3	3,9	
	Чай с сахаром	180/200	0/0	0/0	8,98/12	30/45		<b>392</b>
	<b>Итого за прием:</b>	<b>320/350</b>	<b>8/25</b>	<b>10/16,3</b>	<b>54/57</b>	<b>361/598</b>	<b>4,14</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1350/1570</b>	<b>47/64</b>	<b>46/50,3</b>	<b>213/267</b>	<b>1309/1768</b>	<b>6,74</b>	

## Неделя 1

5-й день: пятница

Возрастная категория: от 1.5 до 3-х; от 3-х до 7-ми

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций 1,5-3/3-7	Пищевые вещества (г) 1,5-3/3-7			Энергит. Ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша вязкая молочная «Ячка» с масло.	130/150	4,9/6,6	5,6/7,5	21/28	133/184	9,87	<b>415</b>	
	Кофейный напиток с молоком	180/200	2,6/3,6	2,3/3,6	14,3/18	88,5/119,7	1,43	<b>395</b>	
	Хлеб ржаной	30/40	1,8/2,4	5,7/7,7	11/14	102/116		<b>0</b>	
	Масло сливочное	5/7	0,08	4,1/4,1	0,08	18		<b>0</b>	
	<b>Итого за прием:</b>	<b>350/400</b>	<b>9,4/13</b>	<b>18/23</b>	<b>46/60</b>	<b>341,5/437,7</b>	<b>11,3</b>		
Завтрак 2	Плоды свежие(груша, яблоко, апельси.)	100/100	0,7	0,4	15,3	90			
	<b>Итого за прием:</b>	<b>100/100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4/0,4</b>	<b>15,3</b>	<b>90</b>			
Обед	Отварная свекла порционная	30/50	0,2/0,3	0,1/0,1	1,6/2,1	10,5/14	8,40	<b>54</b>	
	Суп гороховый на к/б	150/180	6,3/8,8	4,1/6,8	17/22	118,8/180		<b>80</b>	
	Тефтели мясные (говядина)	50/70	7,6/8,9	8,1/9,5	6,3/7,3	129/150		<b>305</b>	
	Макароны отварные с маслом	130/150	4,4/5,1	3,4/3,9	21/24	132,4/154		<b>317</b>	
	Кисель ягодный из концентрата	180/200	0/0	0.0	24/30	116/129		<b>382</b>	
	Хлеб пшеничный йодированный	50/60	2,25/3	0.1/0,2	15/20	71/95		<b>0</b>	
	<b>Итого за прием:</b>	<b>590/710</b>	<b>21/26</b>	<b>17/22</b>	<b>85/105</b>	<b>578/722</b>	<b>8,4</b>		
	Полдник	Яйцо вареное	40/40	5.08	4.6	0.28	63		<b>213</b>
		Чай с сахаром	180/200	0/0	0.0	24/30	116/129	0,11	<b>392</b>
		Хлеб пшеничный йодированный	30/40	2,25/3	01/0,2	15/20	71/95		<b>3</b>
Сыр		8/10	4,69/5	2,76/3	14,5/17	101,6/114,3			
Зефир		20/20	1,8	0	20,64	106,2			
	<b>Итого за прием:</b>	<b>278/310</b>	<b>12/15</b>	<b>7,5/7,8</b>	<b>74/115</b>	<b>394/507</b>			
	<b>Итого за день:</b>	<b>1318/1520</b>	<b>43/54</b>	<b>43/53</b>	<b>220/280</b>	<b>1303/1757</b>			

## Неделя 2

6-й день: понедельник

Возрастная категория: от 1.5 до 3-х; от 3-х до 7-ми

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций 1,5-3/3-7	Пищевые вещества (г) 1,5-3/3-7			Энергит. Ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макароны запеченные с маслом и сыром	150/160	7,9/9,5	8,8/11	36/41	180/251,6		207
	Чай с сахаром	180/200	0.0	0.0	9/12	30/45	1,3	392
	Хлеб ржаной	30/40	1,8/2,45	5,7/7,7	11/15	102/116		0
	Масло сливочное	5/7	0,08	4,1/4,1	0,08	18		0
	<b>Итого за прием:</b>	<b>370/410</b>	<b>10/12</b>	<b>18/22</b>	<b>56/68</b>	<b>330/430</b>	<b>1,3</b>	
Завтрак 2	Плоды свежие(груша, яблоко, апельси.)	100/100	1,5	0,4	14,6	90		
	<b>Итого за прием:</b>	<b>100/100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,4</b>	<b>14,6</b>	<b>90</b>		
Обед	Отварная морковь порционная	30/50	0,1/0,2	0,0	1,2/1,2	6,1/6,1		11
	Свекольник на к /б со сметаной	150/180	3,4/4,3	5,2/6,5	11/14	116,1/145	7,29	64
	Биточки мясные (говядина)	50/70	8,4/9,8	6,9/8	6,2/7,2	120/140		282
	Соус томатный с овощами	20/30	0,5/0,7	1,4/2	2,2/3	21,7/31		349
	Горошница	130/150	4,2/6,3	2,3/3,5	12/18	113/170		277
	Напиток из свежих фруктов витамин.	150/180	0,12/0,16	0,12/0,16	11,9/16	45/60	1,4	372
	Хлеб пшеничный йодированный	50/60	2,2/3,0	0,1/0,2	15/20	71,1/94,8		0
	<b>Итого за прием:</b>	<b>580/720</b>	<b>19/25</b>	<b>16/18</b>	<b>60/80</b>	<b>493/647</b>	<b>8,69</b>	
Полдник	Пирожок печеный с картофелем	50/70	6,44/7,08	7,2/7,92	40,7/44	270/297		454,503
	Молоко кипяченое	180/200	5,48/6,08	4,88/5,4	9,07/10	102/113,4		400
	Конфета шоколадная	20/20	0	0	0	104/104		
	<b>Итого за прием:</b>	<b>250/290</b>	<b>11,9/13,2</b>	<b>12,1/13,3</b>	<b>50/54</b>	<b>476/515</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1300/1520</b>	<b>42,4/52</b>	<b>46/53</b>	<b>180/217</b>	<b>1380/1682</b>	<b>9,99</b>	

Неделя 2

7-й день: вторник

Возрастная категория: от 1.5 до 3-х; от 3-х до 7-ми

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций 1,5-3/3-7	Пищевые вещества (г) 1,5-3/3-7			Энергит. Ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	130/150	4,8/6,4	6,4/8,5	17/22	134/164		<b>168</b>
	Кофейный напиток с молоком	180/200	2,6/3,6	2,3/3,6	14,3/18	88,5/119,7	1,43	<b>395</b>
	Хлеб ржаной	30/40	2,25/3	0,1/0,2	15/20	102/116		<b>0</b>
	Масло сливочное	5/7	0,08	4,1/4,1	0,08	37,4		<b>0</b>
	<b>Итого за прием:</b>	<b>345/397</b>	<b>10/13</b>	<b>13/16,4</b>	<b>46,4/60</b>	<b>361,4/437</b>	<b>1,43</b>	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100/100	0,8		17,1	86		
	<b>Итого за прием:</b>	<b>100/100</b>	<b>0,8/0,5</b>		<b>17,1</b>	<b>86</b>		
Обед	Отварная свекла порционная	30/50	0,2/0,3	0,1/0,1	1,6/2,1	10,5/14	8,43	<b>54</b>
	Суп картофельный с макарон. изд. на к/б	150/180	3,6/4,5	5,2/8,3	19/25	116/163		<b>82</b>
	Капуста тушенная свежая с птицей	180/200	3,4/3,82	7/8	14/16	140/159		<b>132,336</b>
	Компот из сухофруктов витаминизированный	150/180	0,4/0,5	00	21/24	83/99	1,4	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	50/60	2,25/3	0,1/0,2	15/20	71,1/94,8		<b>0</b>
	<b>Итого за прием:</b>	<b>560/670</b>	<b>10/12,1</b>	<b>12,4/17</b>	<b>71/87</b>	<b>421/530</b>	<b>9,83</b>	
Полдник	Гренка молочная с сыром	90/100	4,3/5,8	8,2/9,6	29/34	155,5/177		<b>214</b>
	Чай с молоком	180/200	0,67/1,5	0,83/1,7	11,3/15	47/76		<b>394</b>
	<b>Итого за прием:</b>	<b>270/300</b>	<b>5,0/6,6</b>	<b>9,0/11,3</b>	<b>41/76</b>	<b>203/253</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1270/1467</b>	<b>26/33,7</b>	<b>35/45</b>	<b>176/241</b>	<b>1119/1319</b>	<b>11,26</b>	



## Неделя 2

9 - й день: четверг

Возрастная категория: от 1.5 до 3-х; от 3-х до 7-ми

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций 1,5-3/3-7	Пищевые вещества (г) 1,5-3/3-7				Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)		
Завтрак	Каша вязкая молочная «Ячка»с маслом	130/150	5/6,6	5,7/7,6	21/28	133/184	0,8	<b>168</b>
	Напиток кофейный с молоком	180/200	2,6/3,6	2,3/3,6	14,3/18,69	88,5/119,7	0,03	<b>395</b>
	Хлеб ржаной	30/40	1,8/2,45	5,7/7,7	10,9/14,6	102/116		<b>3</b>
	Масло сливочное	5/7	0,04/0,04	4,1/4,1	0,04/0,04	18		<b>6</b>
	<b>Итого за прием:</b>	<b>345/397</b>	<b>12/17</b>	<b>17/20</b>	<b>50/68</b>	<b>341/438</b>	<b>0,83</b>	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100/100	0,80	0/0	17,1	86		
	<b>Итого за прием:</b>	<b>100/100</b>	<b>0,8</b>	<b>0/0</b>	<b>17,1</b>	<b>86</b>		
Обед	Кукуруза консервированная	30/50	0,4/0,5	0/0	2,2/3,4	11,6/17,4		
	Суп уральский на к/б, со сметаной	150/180	3,8/5,1	9,8/13	4,3/5,8	121/161	4,1	<b>81</b>
	Макаронны отварные	130/150	4,4/5,1	3,4/4,0	21/25	132/154	15,7	<b>318</b>
	Соус томатный с овощами	20/30	0,5/0,7	1,4/2	2,2/3	21,7/31	0,47	<b>349</b>
	Запеканка из печени с рисом	50/70	10/13	2,6/3,3	8,8/11	111/138,8	1,8	<b>247</b>
	Компот из сухофруктов витаминизированный	150/180	0,4/0,5	0.00	20/24	83/99	0,4	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	50/60	2,6/3,6	01,0/0,2	15/20	71,1/94,8		
	<b>Итого за прием:</b>	<b>530/760</b>	<b>22/28</b>	<b>21/23</b>	<b>74/92</b>	<b>551/699</b>	<b>22,47</b>	
Полдник	Вафля	50/50	0,8/0,9	0,1/0,9	23/24	107/120		
	Снежок	150/180	4,4/7,0	4,7/7,6	6/9,6	88,5/141	0,03	<b>401</b>
	<b>Итого за прием:</b>	<b>200/250</b>	<b>5,2/7,9</b>	<b>4,8/8,5</b>	<b>29/33,6</b>	<b>196/261</b>	<b>0,03</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1202/1510</b>	<b>40/54</b>	<b>43/57</b>	<b>192/237</b>	<b>1174/1484</b>	<b>23,33</b>	

## Неделя 2

10- день: пятница

Возрастная категория: от 1.5 до 3-х; от 3-х до 7-ми

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций 1,5-3/3-7	Пищевые вещества (г) 1,5-3/3-7				Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)		
<b>Завтрак</b>	Лапша в молоке	150/160	4,6/6,2	5,8/7,7	21/27	170/240		<b>93</b>
	Какао с молоком	180/200	1,2/1,5	1,3/1,6	10/12,1	50/60	1,43	<b>397</b>
	Хлеб ржаной	30/40	1,8/2,4	5,7/7,7	11/15	102/116		
	Масло сливочное	5/7	0,08	4,1/4,1	0,08	18		
	<b>Итого за прием:</b>	<b>365/407</b>	<b>7,7/10</b>	<b>17/21</b>	<b>42/54</b>	<b>340/434</b>	<b>1,43</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Фрукты свежие (груша, яблоко, апельс.)	100/100	1,5	0,4	14,6	90		
	<b>Итого за прием:</b>	<b>100/100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,4</b>	<b>14,6</b>	<b>90</b>		
<b>Обед</b>	Отварная свекла порционная	30/50	0,2/0,3	0,1/0,1	1,6/2,1	10,5/14	4,4	<b>54</b>
	Суп -Уха	170/200	4,3/5,3	5,2/6,5	20/25,3	112,8/150,3		<b>87</b>
	Жаркое по-домашнему	180/200	11/12	10/11	15/17	207,0/230		<b>276</b>
	Кисель ягодный из концентрата	180/200	0/0	0/0	24/30	116/129	0,4	<b>382</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	50/60	2,2/3	0,1/0,2	15/20	71/94		<b>0</b>
	<b>Итого за прием:</b>	<b>610/710</b>	<b>18/21</b>	<b>15/18</b>	<b>76/95</b>	<b>518/618</b>	<b>4,8</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка дорожная	50/70	4,3/5	8,2/9,6	28/33	156,5/178		<b>470</b>
	Чай с сахаром	180/200	0.0	0.0	8,98/12	30/45	0,03	<b>392</b>
	<b>Итого за прием:</b>	<b>230/270</b>	<b>4,3/5,0</b>	<b>8,2/9,6</b>	<b>37/45</b>	<b>187/223</b>	<b>0,03</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1305/1487</b>	<b>31/38</b>	<b>41/49</b>	<b>170/208</b>	<b>1135/1365</b>	<b>6,26</b>	

