


УТВЕРЖДАЮ  
Заведующая МАДОУ  
«Детский сад с.Липовка»  
В.С.Степанченкова  
Приказ № 6  
от «24» 01 2022г.



Примерное цикличное (10-дневное) меню  
с 12-часовым пребыванием  
для детей от 1 года 6 месяцев до 3-х лет

Неделя: первая День: Понедельник Возрастная категория: с 1,6 – 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	150/4	4,98	5,69	21,10	153	1,46	84
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83	2
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	0	16
<b>Всего в завтрак</b>			<b>7,6</b>	<b>10,23</b>	<b>42,52</b>	<b>307,67</b>	<b>2,29</b>	
Второй завтрак	Сок	150	0,75		15,15	6	3,00	7
<b>Всего в завтрак второй</b>			<b>0,75</b>		<b>15,15</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	
Обед	Икра кабачковая	45	0,54	2,12	3,47	35,1	4,32	93
	Суп крестьянский с крупой	150	1,85	6,19	12,34	112,47		42
	Тефтели рыбные	85	5,78	4,66	10,34	106,37	0,64	230
	Каша гречневая рассыпчатая	80	3,793	4,443	21,965	137,526	0,01	85
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	0,36	241
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	-	1
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
<b>Всего в обед</b>			<b>16,083</b>	<b>18,103</b>	<b>96,745</b>	<b>605,366</b>	<b>5,33</b>	
Полдник	Напиток из плодов шиповника	150	0,125	0,060	14,220	54,366	65,000	158
	Пряник	20	1,77	1,41	22,5	109,8	0	603
<b>Всего в полдник</b>			<b>1,58</b>	<b>4,4</b>	<b>17,49</b>	<b>113,97</b>	<b>50,3</b>	
Ужин	Картофель в молоке	150	3,33	3,20	1,48	132	0	126
	Кисель	150	1,02	0	21,76	87,14	0,3	384
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	1
<b>Всего в ужин</b>			<b>6,48</b>	<b>3,53</b>	<b>37,16</b>	<b>287,84</b>	<b>50,6</b>	
<b>Итого</b>			<b>32,493</b>	<b>36,263</b>	<b>209,065</b>	<b>1320,846</b>	<b>111,52</b>	

Рекомендации родителям:

1. Плов с мясом
2. Молоко кипячённое

Неделя: Первая День: Вторник Возрастная категория: с 1,6 – 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая овсяная «Геркулес»	150/4	4,76	6,38	16,4	140,25	1,46	93
	Какао напиток с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	397
	Бутерброд с джемом или повидлом	45	2,03	3,21	11,34	127	0,08	2
<b>Всего в завтрак</b>			<b>9,94</b>	<b>12,31</b>	<b>40,7</b>	<b>356,25</b>	<b>2,74</b>	
Второй завтрак	Сок фруктово ягодный	150	0,75	0	15,15	64	3	7
<b>Всего в завтрак второй</b>			<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>	<b>3</b>	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,98	3,11	9,26	81	6,72	83
	Котлета, биточки, шницели из говядины	50	7,03	5,73	5,11	99,38	0,58	161
	Рис отварной с овощами	100	2,57	4,67	17	141,33	3,97	191
	Компот из ягоды свежо-замороженной	150	0,12	0,12	11,92	45	4,95	240
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	-	1
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
<b>Всего в обед</b>			<b>17,39</b>	<b>14,32</b>	<b>69,87</b>	<b>499,61</b>	<b>16,22</b>	
Полдник	Кефир, снежок, ряженка, йогурт	150	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
	Плюшка Московская	50	3,253	3,25	28,1	147,635	0,2	148
<b>Всего в полдник</b>			<b>8,473</b>	<b>7,75</b>	<b>35,3</b>	<b>237,635</b>	<b>1,46</b>	
Ужин	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	-	213
	Винегрет овощной	40	0,54	2,47	3,37	36,72	4,2	45
	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,10	35	1,6	200,264
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	1
<b>Всего в ужин</b>			<b>7,79</b>	<b>7,4</b>	<b>26,67</b>	<b>203,42</b>	<b>5,8</b>	
<b>Итого</b>			<b>44,343</b>	<b>41,78</b>	<b>188,04</b>	<b>1360,915</b>	<b>29,22</b>	

Рекомендации родителям:

1. Каша гречневая отварная
2. Подлива с мясом кур

Неделя: Первая День: Среда Возрастная категория: с 1,6 – 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин Смг	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой.	150/4	4,32	4,97	13,71	117	0,88	43
	Чай с молоком	150	0,67	0,83	11,25	46,67	0,54	261
	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/9	3,61	5,4	9,75	106	0,14	3
<b>Всего в завтрак</b>			8.6	11.2	34,71	269,67	1,56	
Второй завтрак	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00	368
<b>Всего в завтрак второй</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44</b>	<b>10,00</b>	
Обед	Салат «Зимний»	50	0,621	3,561	1,747	41,086	7,25	27
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	35	11,07	67
	Гуляш	60	4,5	5,7	1,85	123,6	0.6	152
	Макаронны отварные	100	3,67	3,01	17,63	112	-	317
	Компот из кураги	150	0,608	0,038	19,630	76,390	0,600	157
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	-	1
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0,33	13,92	68,7	-	1
<b>Всего в обед</b>			14,129	15,929	72,527	520,976	19,52	
Полдник	Сок фруктовый и ягодный	150	0,75	-	15,15	64	3,00	7
	Конд.изд.Вафли	20	1.5	13,1	30.6	87.5	0	23
<b>Всего в полдник</b>			2,25	13,1	45,75	151,5	3,00	
Ужин	Сырники из творога со сгущ.мол.	110/15	6.34	7,2	22.68	281,1	0.31	130
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	1.02	-	21,76	87,14	0,3	384
<b>Всего в ужин</b>			7,36	7,2	44,44	368,24	0,61	
<b>Итого</b>			32,739	47,829	207,227	1354,86	34,69	

Рекомендации родителям:

1. Галушки с картошкой
2. Чай с лимоном

Неделя: Первая День: Четверг Возрастная категория: с 1,6– 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	150/4	4,66	5,6	18,82	144	1,46	88
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83	253
	Бутерброд с маслом.	20/4	1,54	3,46	9,75	78	0	1
<b>Всего в завтрак</b>			<b>7,28</b>	<b>10,14</b>	<b>33,24</b>	<b>298,67</b>	<b>2,44</b>	
Второй завтрак	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00	368
<b>Всего в завтрак второй</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44</b>	<b>10,00</b>	
Обед	Суп вермишелевый	150	1,61	1,70	10,2	62,8	4,45	233
	Котлеты рубленые из птицы»	70	11,2	10,1	11,6	183,2	0,63	305
	Капуста тушеная	100	2,62	3,23	7,03	67,67	17,71	311
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	0,36	241
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	1
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	1
<b>Всего в обед</b>			<b>19,55</b>	<b>15,72</b>	<b>77,46</b>	<b>527,57</b>	<b>23,15</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
	Вафли	20	1,5	13,1	30,6	87,5	-	23
<b>Всего в полдник</b>			<b>6,08</b>	<b>17,18</b>	<b>38,18</b>	<b>172,5</b>	<b>2,05</b>	
Ужин	Пудинг из творога с рисом	120	17,67	11,92	22,71	268	0,22	236
	Чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30	0,27	263,264
<b>Всего в ужин</b>			<b>17,67</b>	<b>11,92</b>	<b>31,69</b>	<b>298</b>	<b>0,49</b>	
<b>Итого</b>			<b>50,98</b>	<b>55,36</b>	<b>147,32</b>	<b>1340,74</b>	<b>38,13</b>	

Рекомендации родителям:

1. Рыба тушенная с овощами, каша ячневая
2. Сок

День: Пятница Неделя: Первая Возрастная категория: с 1,6 – 3 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба»	150/4	4,66	5,79	20,78	150,75	1,46	99
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	397
	Бутерброд с маслом	20/4/9	1,54	3,46	9,75	78	-	1
<b>Всего в завтрак</b>			<b>9,35</b>	<b>11,97</b>	<b>43,49</b>	<b>317,75</b>	<b>2,66</b>	
Второй завтрак	Апельсины	100	0,60	0,14	15	66	40,00	368
<b>Всего в завтрак второй</b>			<b>0,60</b>	<b>0,14</b>	<b>15</b>	<b>66</b>	<b>40,00</b>	
Обед	Салат из отварной свеклы с сол.огурцом	45	0,56	3,41	2,8	45,75	3,0	75
	Суп картофельный	150	1,4	1,69	9,98	61	7,2	77
	Рулет из мяса, птицы с луком и яйцом	60	7,18	5,92	5,39	104	1,98	295
	Компот из сухофруктов	150	0,43	-	21,42	81	0,36	241
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	-	1
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
<b>Всего в обед</b>			<b>13,26</b>	<b>11,71</b>	<b>66,17</b>	<b>424,65</b>	<b>12,54</b>	
Полдник	Йогурт	150	5,22	4,50	7,56	92	0,54	401
	Ватрушка с повидлом	50	2,402	3,054	29,780	149,105	0,190	146
<b>Всего в полдник</b>			<b>7,622</b>	<b>7,554</b>	<b>37,34</b>	<b>241,105</b>	<b>0,73</b>	
Ужин	Макароны отварные с сыром	150	3,29	10,01	22,71	218	0,14	206
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
	Чай с сахаром	150/9	-	-	8,98	30	0,27	263,264
<b>Всего в ужин</b>			<b>5,42</b>	<b>10,34</b>	<b>45,61</b>	<b>316,7</b>	<b>0,41</b>	
<b>Итого</b>			<b>36,252</b>	<b>41,714</b>	<b>207,61</b>	<b>1366,205</b>	<b>56,34</b>	

Рекомендации родителям:

- 1.Жаркое по-домашнему
- 2.Кисель

День: Понедельник Неделя: вторая Возрастная категория с 1,6 – 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая	150/4	4,16	5,6	19,56	144	1,46	173
	Какао напиток с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	397
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	-	1
<b>Всего в завтрак</b>			<b>8,85</b>	<b>11,78</b>	<b>42,27</b>	<b>311</b>	<b>2,66</b>	
Второй завтрак	Соки фруктовые и ягодные	150	0,75	-	15,15	64	3,00	7
<b>Всего в завтрак второй</b>			<b>0,75</b>	<b>-</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>	<b>3,00</b>	
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	45	0,54	2,12	3,47	35,1	4,32	26
	Суп картофельный с рыбой	150	3,493	1,086	6,400	47,750	8,816	38
	Рыба тушеная с овощами	70	6,7	3,47	3,32	70,88	2,77	144
	Каша гречневая рассыпчатая	80	3,793	4,443	21,965	137,526	0,01	85
	Компот из кураги	150	0,608	0,038	19,630	76,390	0,600	157
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0,33	13,92	68,7	-	1
<b>Всего в обед</b>			<b>17,264</b>	<b>11,487</b>	<b>68,705</b>	<b>436,346</b>	<b>16,516</b>	
Полдник	Компот из шиповника	150	0,125	0,060	14,220	54,366	65	158
	Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8	-	603
<b>Всего в полдник</b>			<b>1,895</b>	<b>1,47</b>	<b>36,72</b>	<b>164,166</b>	<b>65</b>	
Ужин	Оладьи	100/15	7,6	9,6	41,8	286,0	0,37	449
	Чай с сахаром	150/9	-	-	8,98	30	0.27	263,264
<b>Всего в ужин</b>			<b>7,6</b>	<b>9,6</b>	<b>50,78</b>	<b>316</b>	<b>0,64</b>	
<b>Итого</b>			<b>36,359</b>	<b>34,337</b>	<b>213,625</b>	<b>1291,512</b>	<b>87,816</b>	

Рекомендации родителям:

1. Запеканка из творога
2. Йогурт

День: Вторник Неделя: Вторая Возрастная категория: с 1,6 – 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С мг	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	150/4	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	91
	Кофейный напиток на молоке	150	1,08	1,08	1,67	76,67	0,83	253
	Бутерброд с маслом и сыром	20/4	3,61	5,4	9,75	106	0,14	3
<b>Всего в завтрак</b>			<b>9,95</b>	<b>12,55</b>	<b>32,71</b>	<b>342,42</b>	<b>2,43</b>	
Второй завтрак	Соки фруктовые и ягодные	150	0,75	-	15,15	64	3,00	7
<b>Всего в завтрак второй</b>			<b>0,75</b>	<b>-</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>	<b>3,00</b>	
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,07	9,79	81	3,48	81
	Тефтели из говядины	50	6,41	6,78	5,22	107,5	0,56	174
	Рагу из овощей	150	2,23	4,04	10,16	86,67	14,33	77
	Компот из ягоды свеже-заморож.	150	0,12	0,12	11,92	45	4,95	240
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	-	1
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
<b>Всего в обед</b>			<b>15,74</b>	<b>14,7</b>	<b>64,3</b>	<b>453,07</b>	<b>23,32</b>	
Полдник	Снежок	150	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
	Пирог открытый	50	0,30	0,16	2,76	13,75	0,004	459
<b>Всего в полдник</b>			<b>5,52</b>	<b>4,66</b>	<b>9,96</b>	<b>103,75</b>	<b>1,264</b>	
Ужин	Омлет натуральный с маслом	80	7,21	10,01	1,79	125	0,39	110
	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	45	0,75	3,8	2,27	42,75	2,14	11
	Кисель из плодово- ягодного концентрата	150	<b>1,02</b>	-	<b>21,76</b>	<b>87,14</b>	<b>0,3</b>	384
	Хлеб	40	<b>2,13</b>	<b>0,33</b>	<b>13,92</b>	<b>67,7</b>	-	1
<b>Всего в ужин</b>			<b>1,11</b>	<b>14,14</b>	<b>64,15</b>	<b>199,38</b>	<b>2,83</b>	
<b>Итого</b>			<b>43,07</b>	<b>46,05</b>	<b>186,27</b>	<b>754,85</b>	<b>32,844</b>	

Рекомендации родителям:

- 1.Плов с мясом кур
- 2.Сок



День: Среда Неделя: Вторая Возрастная категория: с 1,6 – 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С <sub>мг</sub>	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	150/4	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	96
	Чай с молоком	150	0,67	0,83	11,25	46,67	0,54	261
	Бутерброд с маслом сыром	20/4/9	3,61	5,4	9,75	106	0,14	3
<b>Всего в завтрак</b>			<b>9,54</b>	<b>12,3</b>	<b>42,29</b>	<b>312,42</b>	<b>2,14</b>	
Второй завтрак	Апельсины	100	0,60	0,14	15,00	66	40,00	368
<b>Всего в завтрак второй</b>			<b>0,60</b>	<b>0,14</b>	<b>15,00</b>	<b>66</b>	<b>40,00</b>	
Обед	Салат из моркови с яблоками	40	0,43	0,07	3,44	16,16	2,5	38
	Рассольник Ленинградский	150	1,2	3,06	10,15	73	4,52	76
	Жаркое – по домашнему	170	8,02	11,797	24,1	243,2	29,47	81
	Компот из сухофруктов	150	0,43	-	21,42	81	0,36	241
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	-	1
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
	<b>Всего в обед</b>			<b>13,77</b>	<b>15,617</b>	<b>86,32</b>	<b>546,26</b>	<b>36,85</b>
Полдник	Соки фруктовые и ягодные	150	0,75	-	15,15	64	3,00	7
	Печенье	20	4,02	11,0	38,2	114,5	-	58
<b>Всего в полдник</b>			<b>4,77</b>	<b>11,0</b>	<b>53,35</b>	<b>178,5</b>	<b>3,00</b>	
Ужин	Творожная запеканка	120	15,070	10,294	16,820	215,995	0,747	130
	Компот из лимонов	150	0,091	0,011	16,360	61,816	5,2	166
<b>Всего в ужин</b>			<b>15,161</b>	<b>10,305</b>	<b>33,18</b>	<b>277,811</b>	<b>5,947</b>	
<b>Итого</b>			<b>43,841</b>	<b>49,362</b>	<b>230,14</b>	<b>1380,991</b>	<b>87,937</b>	

Рекомендации родителям:

1. Омлет натуральный, салат из свеклы
2. Чай с лимоном

День: Четверг Неделя: Вторая Возрастная категория: с 1,6 – 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макар.изд.	150/4	4,39	4,36	14,99	116,25	0,75	44
	Какао напиток с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	397
	Бутерброд с джемом или повидлом	20/4	2,03	3,21	11,34	127	0,08	2
<b>Всего в завтрак</b>			<b>9,57</b>	<b>10,29</b>	<b>39,29</b>	<b>332,25</b>	<b>2,03</b>	
Второй завтрак	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00	368
<b>Всего в завтрак второй</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44</b>	<b>10,00</b>	
Обед	Икра кабачковая	45	0,54	2,12	3,47	35,1	4,32	26
	Суп с клёцками	150	2,090	2,354	14,056	82,261	9,752	42
	Плов из птицы, мяса	150	14,17	11,96	25,08	264	0,38	304
	Компот из кураги	150	0,608	0,038	19,630	76,390	0,600	157
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	-	1
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
	<b>Всего в обед</b>			<b>21,098</b>	<b>17,162</b>	<b>89,446</b>	<b>590,651</b>	<b>15,052</b>
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
	Вафли	20	1,5	13,1	30,6	87,5	-	23
<b>Всего в полдник</b>			<b>6,08</b>	<b>17,18</b>	<b>38,18</b>	<b>172,5</b>	<b>2,05</b>	
Ужин	Вареники ленивые	120	13,892	9,784	22,150	226,681	0,428	134
	Чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30	0,27	263,264
<b>Всего в ужин</b>			<b>13,892</b>	<b>9,784</b>	<b>31,13</b>	<b>256,681</b>	<b>0,698</b>	
<b>Итого</b>			<b>51,04</b>	<b>54,816</b>	<b>207,836</b>	<b>1396,082</b>	<b>29,83</b>	

Рекомендации родителям:

- 1.Картофель отварной, винегрет овощной
- 2.Компот из лимонов

День: Пятница Неделя: Вторая Возрастная категория: с 1,6 – 3 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (кал)	Витамины мг	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	150/4	4,66	5,6	18,82	144	1,46	88
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83	253
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	-	1
<b>Всего в завтрак</b>			<b>7,28</b>	<b>10,14</b>	<b>40,24</b>	<b>298,67</b>	<b>2,29</b>	
Второй завтрак	Апельсины	100	0,60	0,14	15	66	40	368
<b>Всего в завтрак второй</b>			<b>0,60</b>	<b>0,14</b>	<b>15</b>	<b>66</b>	<b>40</b>	
Обед	Салат из отварной свеклы с солёными огурцами	45	0,56	3,41	2,8	45,75	3,0	21
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,04	2,94	7,32	60	4,82	57
	Запеканка из печени с рисом	100	17,59	7,4	20,51	223	8,71	294
	Компот из сухофруктов	150	0,43	-	21,42	81	0,36	241
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	-	1
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
<b>Всего в обед</b>			<b>23,31</b>	<b>14,44</b>	<b>61,26</b>	<b>542,65</b>	<b>16,89</b>	
Полдник	Йогурт	150	5,22	4,50	7,56	92	0,54	401
	Булочка домашняя	50	3,586	4,942	30,670	173,840	0,160	143
<b>Всего в полдник</b>			<b>8,806</b>	<b>9,442</b>	<b>38,23</b>	<b>265,84</b>	<b>0,7</b>	
Ужин	Картофель, тушенный с луком и томатом	150	2,696	3,360	26,610	140,814	35,81	111
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	1,02	-	21,76	87,14	0,3	384
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
<b>Всего в ужин</b>			<b>5,846</b>	<b>3,69</b>	<b>62,29</b>	<b>296,654</b>	<b>36,11</b>	
<b>Итого</b>			<b>45,842</b>	<b>37,852</b>	<b>217,02</b>	<b>1469,814</b>	<b>95,99</b>	

Рекомендации родителям:

1. Запеканка, творожная с морковью и молочным соусом
2. Кисель