

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 200»  
(МБДОУ «Детский сад №200»)



ТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №200»  
Л.В. Мардовина  
Приказ № 128-осн от 01.10.2025

№ 03-07

**Организованное МЕНЮ,  
обогащенное минеральными веществами  
для детей 3 – 7 лет**

Срок хранения 1 год  
п.2075 Пр.1030

г. Барнаул, 2025

**1-я неделя**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ,г	Пищевые вещества (на порцию)			Энергетическая ценность ккал <b>1800</b>	№ Рецептуры
		3-7	Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1-я неделя</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша Гречневая рассыпчатая.	200	6,15	7,77	30,67	217,21	168
	Чай с сахаром.	180	0,06	0,2	9,99	40	411
	Бутерброд с маслом и сыром.	30/7/6	4,73	7,55	14,6	136	3
	Фрукты свежие.	100	0,4	0,4	9,8	47	386
<b>Итого за завтрак (400+100)</b>		<b>523</b>	<b>11,34</b>	<b>15,92</b>	<b>65,06</b>	<b>440,21</b>	
<b>Обед</b>	Овощи порционно.	60	0,76	6,09	2,38	67,3	10/1
	Бульон с гречками с яйцом на м/б со сметаной.	180	2,81	0,29	14,79	73,08	117
	Капуста тушеная с мясом (говяд,птица)	200	10,8	7,3	11,7	306	200
	Компот из с/ф с вит. С	180	0,04	0	22,28	84,78	868
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,5	14,17	69,95	1
	Хлеб рж-пшеничный.	25	1,8	0,6	12,2	62,02	2
<b>Итого за обед (600)</b>		<b>670</b>	<b>18,41</b>	<b>14,78</b>	<b>77,52</b>	<b>663,13</b>	
<b>Полдник</b>	Сок (нектар)	200	0	0	20	90	389
	Кондитерские изделия.	50	3,75	8,5	33,5	225	604
<b>Итого за полдник (250)</b>		<b>250</b>	<b>3,75</b>	<b>8,5</b>	<b>53,5</b>	<b>315</b>	
<b>Ужин</b>	Морковь отварная.	50	0,78	0,2	8,32	35	17
	Суп молочный с макаронными изделиями.	150	4,39	4,36	14,99	116,25	44
	Кофейный напиток с молоком.	200	3,16	2,67	15,95	101	414
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,5	14,17	69,99	1
	Хлеб рж-пшеничный.	25	1,8	0,6	12,2	62,02	2
<b>Итого за ужин (450)</b>		<b>450</b>	<b>12,33</b>	<b>8,33</b>	<b>65,63</b>	<b>384,26</b>	
<b>Итого за день (1800)</b>		<b>1893</b>	<b>45,83</b>	<b>47,53</b>	<b>261,71</b>	<b>1802,6</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества (на порцию)			Энергетическая ценность ккал <b>1800</b>	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1-я неделя</b>							
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша Манная на молоке с маслом.	200	6,21	7,47	25,09	192	88
	Какао с молоком.	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Бутерброд с маслом с сыром.	30/6/7	4,73	7,55	14,62	136	3
	Фрукты свежие.	100	0,4	0,4	9,8	47	386
<b>Итого за завтрак (450+100)</b>		<b>523</b>	<b>15,01</b>	<b>18,61</b>	<b>65,33</b>	<b>482</b>	
<b>Обед</b>	Овощи порционно.	60	0,76	6,09	2,38	67,3	10/1
	Суп с клецками на м/б со сметаной.	180	4,94	6,75	18,15	167,5	37
	Ленивые голубцы из мяса птицы.	200	17,65	11,3	25,32	273,7	315
	Кисель с вит. С.	180	0,07	0	20	80,4	401
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,5	14,17	69,99	1
	Хлеб рж-пшеничный.	25	1,8	0,6	12,2	62,02	2
<b>Итого за обед (600)</b>		<b>670</b>	<b>27,42</b>	<b>25,24</b>	<b>92,22</b>	<b>720,91</b>	
<b>Полдник</b>	Снежок.	200	5,04	5,0	21,6	158	420
	Булочка «Творожная»	50	6,54	3,03	24,79	153	470
<b>Итого за полдник (250)</b>		<b>250</b>	<b>11,58</b>	<b>8,03</b>	<b>46,39</b>	<b>311</b>	
<b>Ужин</b>	Зразы рыбные с яйцом.	70	9,14	4,07	10,5	115,5	281
	Икра свекольная или морковная.	130	2,84	5,96	14,13	121,7	55
	Чай с молоком.	200	2,96	2,6	18,7	98,8	413
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,5	14,17	69,99	1
	Хлеб рж-пшеничный.	25	1,8	0,6	12,2	62,02	2
<b>Итого за ужин (450)</b>		<b>450</b>	<b>18,94</b>	<b>13,75</b>	<b>69,7</b>	<b>468,01</b>	
<b>Итого за день (1800)</b>		<b>1893</b>	<b>72,95</b>	<b>65,63</b>	<b>273,64</b>	<b>1981,92</b>	

Прием Пищи	Наименование блюда	Вес блюда ,г	Пищевые вещества (на порцию)			Энергетич еская ценность, Ккал <b>1800</b>	№ Рецептуры
			3-7	Белки	Жиры		
<b>1-я неделя</b>							
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша Рисовая молочная.	200	6,24	8,4	29,34	216	173
	Кофейный напиток с молоком.	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Бутерброд с маслом с сыром.	30/7/6	4,73	7,55	14,62	136	3
	Фрукты свежие.	100	0,4	0,4	9,8	47	386
<b>Итого за завтрак (400+100)</b>		<b>523</b>	<b>14,22</b>	<b>18,76</b>	<b>68,12</b>	<b>490</b>	
<b>Обед</b>	Овощи порционно.	60	0,76	6,09	2,38	67,3	10/1
	Суп Картофельный с фасолью на м\б со сметаной.	180	5,9	4,7	19,89	135	36
	Пюре картофельное.	130	2,65	4,16	17,71	118,95	339
	Гуляш из мяса. (говяд.птицы)	70	6	7,6	2,47	164,8	152
	Сок (нектар)	180	0	0	18	81	389
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,5	14,17	69,99	1
	Хлеб рж-пшеничный.	25	1,8	0,6	12,2	62,02	2
	<b>Итого за обед (600)</b>		<b>670</b>	<b>19,31</b>	<b>23,65</b>	<b>86,82</b>	<b>699,06</b>
<b>Полдник</b>	Ряженка.	200	5,8	5,0	8,4	101	420
	Сдоба обыкновенная.	50	3,88	2,36	26,15	141	449
<b>Итого за полдник (250)</b>		<b>250</b>	<b>9,68</b>	<b>7,36</b>	<b>34,55</b>	<b>242</b>	
<b>Ужин</b>	Творожно-манный пудинг.	200	35,08	24,1	34,3	494	251
	Напиток из плодов шиповника.	200	0,67	0,27	20,74	87	398
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,5	14,17	69,99	1
	Хлеб рж-пшеничный.	25	1,8	0,6	12,2	62,02	2
<b>Итого за ужин (450)</b>		<b>450</b>	<b>39,75</b>	<b>24,48</b>	<b>81,41</b>	<b>713,01</b>	
<b>Итого за день (1800)</b>		<b>1893</b>	<b>82,96</b>	<b>74,25</b>	<b>270,4</b>	<b>2144,07</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ,г	Пищевые вещества (на порцию)			Энергетическая ценность, ккал <b>1800</b>	№ Рецептуры
		3-7	Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1-я неделя</b>							
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша Геркулесовая на молоке с маслом.	200	6,35	8,51	21,86	187	93
	Какао с молоком.	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Бутерброд с маслом с сыром.	30/7/6	4,73	7,55	14,62	136	3
	Фрукты свежие.	100	0,4	0,4	9,8	47	386
<b>Итого за завтрак (400+100)</b>		<b>523</b>	<b>15,15</b>	<b>19,65</b>	<b>62,1</b>	<b>477</b>	
<b>Обед</b>	Овощи порционно.	60	0,76	6,09	2,38	67,3	10/1
	Суп «Снежок» с мясом со сметаной.	180	4,7	6,48	16,38	182	39/1
	Тефтели из мяса. (говядины,птицы)	70	8,98	9,49	7,31	150,5	174
	Горошница.	130	4,6	3,5	18,8	170	211
	Компот из с/ф с вит. С.	180	0,04	0	22,28	84,78	868
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,5	14,17	69,99	1
	Хлеб рж-пшеничный.	25	1,8	0,6	12,2	62,02	2
<b>Итого за обед (600)</b>		<b>670</b>	<b>23,08</b>	<b>25,67</b>	<b>93,52</b>	<b>876,59</b>	
<b>Полдник</b>	Снежок.	200	5,4	5	21,6	158	420
	Пирожок с капустой.	50	3,4	4,6	14,7	120,3	9
<b>Итого за полдник (250)</b>		<b>250</b>	<b>8,8</b>	<b>9,6</b>	<b>36,3</b>	<b>278,3</b>	
<b>Ужин</b>	Жаркое из субпродуктов. (сердце печень говяжь)	200	15,12	7,2	24,8	224,9	153
	Чай с молоком.	200	2,96	2,6	18,7	98,8	413
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,5	14,17	69,99	1
	Хлеб рж-пшеничный.	25	1,8	0,6	12,2	62,02	2
<b>Итого за ужин (450)</b>		<b>450</b>	<b>22,08</b>	<b>9,91</b>	<b>69,87</b>	<b>455,71</b>	
<b>Итого за день (1800)</b>		<b>1893</b>	<b>69,11</b>	<b>64,83</b>	<b>261,79</b>	<b>2087,6</b>	

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда ,г	Пищевые вещества (на порцию)			Энергетическая ценность, Ккал <b>1800</b>	№ Рецептуры
		3-7	Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1-я неделя</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша Ячневая на молоке с маслом.	200	6,64	7,59	28,13	204	99
	Чай с молоком.	180	2,67	2,34	14,31	89	413
	Бутерброд с маслом с сыром.	30/7/6	4,73	7,55	14,62	136	3
	Фрукты свежие.	100	0,4	0,4	9,8	47	386
<b>Итого за завтрак (400+100)</b>		<b>523</b>	<b>14,44</b>	<b>17,88</b>	<b>66,86</b>	<b>476</b>	
<b>Обед</b>	Овощи порционно.	60	0,76	6,09	2,38	67,3	10/1
	Суп Щи из св. капусты с мясом со сметаной.	180	3,08	5,68	6,98	115,8	56
	Плов из мяса. (говяд,птицы)	200	18,85	15,6	18,62	285,7	265/321
	Кисель с вит. С.	180	0,07	0	20,03	80,4	401
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,5	14,17	69,99	1
	Хлеб рж-пшеничный.	25	1,8	0,6	12,2	62,02	2
<b>Итого за обед (600)</b>		<b>670</b>	<b>26,76</b>	<b>27,48</b>	<b>74,38</b>	<b>684,81</b>	
<b>Полдник</b>	Сок (нектар)	200	0	0	20	90	389
	Кондитерские изделия.	50	2,8	3,05	31,8	256	602
<b>Итого за полдник (250)</b>		<b>250</b>	<b>2,8</b>	<b>3,05</b>	<b>51,8</b>	<b>342</b>	
<b>Ужин</b>	Яйцо вареное 1 шт.	40	5,08	4,6	0,28	63	78
	Свекла тушеная в сметане.	200	2,5	11,3	25	220	59/2
	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,5	14,17	69,99	1
	Хлеб рж-пшеничный.	25	1,8	0,6	12,2	62,02	2
<b>Итого за ужин (450)</b>		<b>470</b>	<b>11,64</b>	<b>17,83</b>	<b>61,64</b>	<b>455,01</b>	
<b>Итого за день (1800)</b>		<b>1913</b>	<b>55,64</b>	<b>66,24</b>	<b>254,48</b>	<b>1957,82</b>	

2 –я неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ,г	Пищевые вещества (на порцию)			Энергетическая ценность , Ккал <b>1800</b>	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>2-я неделя</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая Пшеничная.	200	6,0	5,0	35,6	209,4	182
	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	Бутерброд с маслом с сыром.	30/7/6	4,73	7,55	14,62	136	3
	Фрукты свежие.	100	0,4	0,4	9,8	47	386
<b>Итого за завтрак (400+100)</b>		<b>523</b>	<b>11,19</b>	<b>12,97</b>	<b>70,01</b>	<b>390,1</b>	
<b>Обед</b>	Овощи порционно.	60	0,76	6,09	2,38	67,3	10/1
	Суп с фрикадельками на м/б со сметаной.	180	4,7	3,1	11,1	97,2	89
	Капуста тушеная.	130	3,02	5,66	10,14	109,5	200/1
	Биточки из мяса(гов.птицы).	70	9,84	8,02	7,16	139,13	161
	Компот из с/ф с вит. С.	180	0,04	0	22,28	84,78	868
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,5	14,17	69,99	1
	Хлеб рж-пшеничный.	25	1,8	0,6	12,2	62,02	2
<b>Итого за обед (600)</b>		<b>670</b>	<b>22,36</b>	<b>22,98</b>	<b>79,43</b>	<b>619,92</b>	
<b>Полдник</b>	Сок (нектар).	200	0	0	20	90	389
	Кондитерские изделия.	50	3,75	8,5	33,5	225	604
<b>Итого за полдник (250)</b>		<b>250</b>	<b>3,75</b>	<b>8,5</b>	<b>53,5</b>	<b>315</b>	
<b>Ужин</b>	Сырники из творога.	200	32,97	22,35	20,11	412	231
	Какао с молоком.	200	3,52	3,72	25,49	145,2	416
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,5	14,17	69,99	1
	Хлеб рж-пшеничный.	25	1,8	0,6	12,2	62,02	2
<b>Итого за ужин (450)</b>		<b>450</b>	<b>40,49</b>	<b>27,17</b>	<b>71,97</b>	<b>689,21</b>	
<b>Итого за день (1800)</b>		<b>1893</b>	<b>77,79</b>	<b>71,62</b>	<b>274,91</b>	<b>2014,23</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ,г	Пищевые вещества (на порцию)			Энергетическая ценность, ккал <b>1800</b>	№ Рецептуры
			3-7	Белки	Жиры		
<b>2-я неделя</b>							
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша Кукурузная на молоке с маслом.	200	7,49	11,27	39,35	289	175
	Кофейный напиток с молоком.	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Бутерброд с маслом с сыром.	30/7/6	4,73	7,55	14,62	136	3
	Фрукты свежие.	100	0,4	0,4	9,8	47	386
<b>Итого за завтрак (400+100)</b>		<b>523</b>	<b>15,47</b>	<b>21,63</b>	<b>78,13</b>	<b>563</b>	
<b>Обед</b>	Овощи порционно.	60	0,76	6,09	2,38	67,3	10/1
	Свекольник со сметаной.	180	3,38	5,2	11,03	116,11	58
	Жаркое по- домашнему	200	24,47	6,27	21,76	241,17	292
	Кисель с вит. С.	180	0,07	0	20,03	80,4	401
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,5	14,17	69,99	1
	Хлеб рж-пшеничный.	25	1,8	0,6	12,2	62,02	2
<b>Итого за обед (600)</b>		<b>650</b>	<b>32,68</b>	<b>17,63</b>	<b>81,57</b>	<b>636,99</b>	
<b>Полдник</b>	Ряженка.	200	5,8	5	8,2	106	401
	Крендель сахарный.	50	3,9	3,06	26,94	150	474
<b>Итого за полдник (250)</b>		<b>250</b>	<b>9,7</b>	<b>8,06</b>	<b>35,14</b>	<b>256</b>	
<b>Ужин</b>	Рыба тушеная с овощами.	200	18,8	22,4	6,2	300,2	144
	Чай с молоком.	200	2,96	2,6	18,7	98,8	413
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,5	14,17	69,99	1
	Хлеб рж-пшеничный.	25	1,8	0,6	12,2	62,02	2
<b>Итого за ужин (450)</b>		<b>450</b>	<b>25,76</b>	<b>25,11</b>	<b>51,27</b>	<b>531,01</b>	
<b>Итого за день (1800)</b>		<b>1873</b>	<b>83,61</b>	<b>72,43</b>	<b>246,11</b>	<b>1987</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ,г	Пищевые вещества (на порцию)			Энергетическая ценность, ккал <b>1800</b>	№ Рецептуры
			3-7	Белки	Жиры		
<b>2-я неделя</b>							
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая	200	6,44	7,53	25,38	192	91
	Пшеничная молочная. Какао с молоком.	180	3,17	3,35	22,94	130,68	416
	Бутерброд с маслом с сыром.	30/7/6	4,73	7,55	14,62	136	3
	Фрукты свежие.	100	0,4	0,4	9,8	47	386
<b>Итого за завтрак (400+100)</b>		<b>523</b>	<b>14,74</b>	<b>18,83</b>	<b>72,74</b>	<b>505,68</b>	
<b>Обед</b>	Овощи порционно.	60	0,76	6,09	2,38	67,3	10/1
	Суп Ленинградский с мясом и со сметаной.	180	3,3	5,74	16,75	176	34
	Зразы с яйцом из мяса птицы.	70	12,64	13,14	13,46	223	386
	Свекла тушеная.	130	2,1	3,9	10,62	89,10	59
	Сок (нектар)	180	0	0	18	81	389
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,5	14,17	69,99	1
	Хлеб рж-пшеничный.	25	1,8	0,6	12,2	62,02	2
<b>Итого за обед (600)</b>		<b>670</b>	<b>22,8</b>	<b>28,98</b>	<b>87,58</b>	<b>768,41</b>	
<b>Полдник</b>	Снежок.	200	5,4	5	21,6	158	401
	Пирожок с (сердцем,печеню гов.)	50	3,9	3,06	26,94	150	474
<b>Итого за полдник (250)</b>		<b>250</b>	<b>9,3</b>	<b>8,06</b>	<b>48,54</b>	<b>308</b>	
<b>Ужин</b>	Капуста белокочанная с маслом.	50	0,42	1,52	3,68	26,2	20
	Картофель в молоке.	150	3,33	5,07	18,18	132	137
	Напиток из плодов шиповника.	200	0,67	0,27	20,74	87	398
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,5	14,17	69,99	1
	Хлеб рж-пшеничный.	25	1,8	0,6	12,2	62,02	2
<b>Итого за ужин (450)</b>		<b>430</b>	<b>8,42</b>	<b>6,97</b>	<b>68,97</b>	<b>377,21</b>	
<b>Итого за день (1800)</b>		<b>1873</b>	<b>55,26</b>	<b>62,84</b>	<b>277,83</b>	<b>1959,3</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (на порцию)			Энергетическая ценность, Ккал <b>1800</b>	№ Рецептуры
		,г	Белки	Жиры	Углеводы		
<b>2-я неделя</b>							
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога.	200	35,08	24,12	34,32	496	251
	Кофейный напиток с молоком.	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Бутерброд с маслом с сыром.	30/7/6	4,73	7,55	14,62	136	3
	Фрукты свежие.	100	0,4	0,4	9,8	47	386
<b>Итого за завтрак (400+100)</b>		<b>523</b>	<b>43,06</b>	<b>34,48</b>	<b>73,1</b>	<b>770</b>	
<b>Обед</b>	Овощи порционно.	60	0,76	6,09	2,38	67,3	10/1
	Борщ с мясом.	180	7,12	5,23	9,88	115	68
	Бефстроганов из мяса (говядины,птицы)	70	9,04	7,25	1,9	109,08	294
	Макаронные изд. отварные с маслом.	130	4,76	3,65	22,85	143,4	219
	Компот из с/ф с вит. С.	180	0,04	0	22,28	84,78	868
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,5	14,17	69,99	1
	Хлеб рж-пшеничный.	25	1,8	0,6	12,2	62,02	2
<b>Итого за обед (600)</b>		<b>670</b>	<b>25,72</b>	<b>22,33</b>	<b>48,65</b>	<b>651,57</b>	
<b>Полдник</b>	Ряженка.	200	5,8	5	8,02	106	401
	Булочка домашняя.	50	3,64	6,26	26,96	179	452
<b>Итого за полдник (250)</b>		<b>250</b>	<b>9,44</b>	<b>11,26</b>	<b>34,98</b>	<b>285</b>	
<b>Ужин</b>	Суфле из печени с рисом.	200	24,78	9,86	27,34	297,3	311
	Соус сметанный с томатом.	30	0,52	1,49	2,10	24,03	1
	Чай с молоком.	200	2,96	2,6	18,7	98,8	373
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,5	14,17	69,99	413
	Хлеб рж-пшеничный.	25	1,8	0,6	12,2	62,02	1
<b>Итого за ужин (450)</b>		<b>480</b>	<b>32,26</b>	<b>14,06</b>	<b>74,51</b>	<b>552,14</b>	2
<b>Итого за день (1800)</b>		<b>1923</b>	<b>110,48</b>	<b>82,13</b>	<b>231,24</b>	<b>2258,71</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ,г	Пищевые вещества (на порцию)			Энергетическая ценность ккал <b>1800</b>	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>2-я неделя</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша Дружба на молоке с маслом.	200	6,18	9,9	26,7	223	190
	Чай с молоком.	180	2,67	2,34	14,31	89	413
	Бутерброд с маслом с сыром.	30/7/6	4,73	7,55	14,62	136	3
	Фрукты свежие.	100	0,4	0,4	9,8	47	386
<b>Итого за завтрак (400+100)</b>		<b>543</b>	<b>13,98</b>	<b>20,19</b>	<b>65,43</b>	<b>495</b>	
<b>Обед</b>	Овощи порционно.	60	0,76	6,09	2,38	67,3	10/1
	Суп Картофельный с горохом на м/б со сметаной.	180	3,94	3,79	11,96	97,02	87
	Шницель из мяса. (говядины,птицы)	70	9,9	10,6	6,3	160	323
	Пюре картофельное.	130	2,65	4,16	17,71	118,95	339
	Кисель с вит. С.	180	0,07	0	20,03	80,4	401
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,5	14,17	69,99	1
	Хлеб рж-пшеничный.	25	1,8	0,6	12,2	62,02	2
<b>Итого за обед (600)</b>		<b>670</b>	<b>21,32</b>	<b>24,75</b>	<b>84,75</b>	<b>655,68</b>	
<b>Полдник</b>	Сок (нектар)	200	0	0	20	90	389
	Кондитерские изделия.	50	2,8	13,05	31,8	256	602
<b>Итого за полдник (250)</b>		<b>250</b>	<b>2,8</b>	<b>13,5</b>	<b>51,8</b>	<b>346</b>	
<b>Ужин</b>	Яйцо вареное 1/2 шт.	20	2,54	2,3	0,14	31,5	78
	Рагу из овощей.	200	3,8	9,0	21,2	182	172
	Чай с сахаром.	200	0,02	0,02	11,1	44,4	411
	Хлеб пшеничный	25	2,2	0,5	14,17	69,99	1
	Хлеб рж-пшеничный.	25	1,8	0,6	12,2	62,02	2
<b>Итого за ужин (450)</b>		<b>470</b>	<b>10,36</b>	<b>12,42</b>	<b>58,81</b>	<b>389,91</b>	
<b>Итого за день (1800)</b>		<b>1933</b>	<b>48,46</b>	<b>70,86</b>	<b>260,79</b>	<b>1886,59</b>	