

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СШ №48

*А.И.Шумов*  
А.И.Шумов

«29» 01 2025г



# МЕНЮ

## ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

для детей от 1 до 3 лет

муниципальных образовательных учреждений города Липецка,  
реализующих образовательные программы дошкольного образования

с 12-ти часовым пребыванием,

На 2025 год

Стоимостью – 143 рубля в день

## 1 ДЕНЬ

Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамины С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>							
1 Печенье со сливочным маслом	40/4	3	4.54	34.1	159	0	10
2 Макароны отварные с маслом	100	3.3	2.5	14.6	93.58		317
3 Чай с сахаром	180/10	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	392
<b>итого</b>		<b>6.354</b>	<b>7.058</b>	<b>57.088</b>	<b>286.186</b>	<b>0.018</b>	
2-й завтрак - сок	150	0.75	0	15.15	64	3	399
<b>ОБЕД</b>							
1 Салат из свеклы с сыром	40	1.9	3.8	2.8	53.12	3.28	31
2 Суп картофельный с бобовыми, гречками и зе	150/15/1	4.95	3.45	28.08	135.18	3.49	81/115
3 Биточки мясные	60	9.5	6.8	9.5	188	0.09	282
4 Пюре картофельное	100	2	3.5	13.6	91.5	12	321
5 Компот из сухофруктов	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
6 Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	
<b>итого</b>		<b>21.546</b>	<b>18.018</b>	<b>95.074</b>	<b>646.64</b>	<b>19.22</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	
<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	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>1584</b>	<b>46.04</b>	<b>36.796</b>	<b>212.24</b>	<b>1413.866</b>	<b>29.988</b>	

## 2 ДЕНЬ

	Наименование блюдо	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/8	1.85	6.3	13.3	111	0.08	3
2	Каша манная с маслом	158	4.275	1.215	0.63	129.195	0	168
3	Какао с молоком	180	3.78	3.258	15.552	106.8	1.44	397
	<b>ИТОГО</b>		<b>9.905</b>	<b>10.773</b>	<b>29.482</b>	<b>346.995</b>	<b>1.52</b>	
	<b>2-й завтрак - фрукт</b>	100	0.21	0.95	8.55	45	63	371
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат из свежей капусты	40	0.56	2.03	3.46	34.4	11.64	20
2	Суп - лапша домашняя на к/б с зеленью	150/1	1.32	3.05	7.16	61.35	0.3	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	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>19.076</b>	<b>18.428</b>	<b>75.044</b>	<b>536.58</b>	<b>12.6</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Кефир 3.2%	150	3.48	3	5.06	60.77	0.3	401
2	Булочка школьная	50	9	4.7	38.5	233.8	0.03	453/458
	<b>ИТОГО</b>		<b>12.48</b>	<b>7.7</b>	<b>43.56</b>	<b>294.57</b>	<b>0.33</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Шницель рыбный натуральный	65	3.25	10.86	6.71	95.54	2.21	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>6.204</b>	<b>13.558</b>	<b>36.698</b>	<b>252.946</b>	<b>12.638</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1643</b>	<b>47.875</b>	<b>51.409</b>	<b>193.33</b>	<b>1476.09</b>	<b>90.088</b>	

### 3 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамины	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Каша пшеничная с маслом	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 - сок</b>	150	0.75	0	15.15	64	3	399
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат из квашеной капусты	40	0.64	5	1.43	44.24	19.6	28
2	Суп с рыбными фрикадельками	150/20	9.09	4.87	10.57	122.55	7.61	83/124
3	Жаркое по домашнему	140	9.8	2.5	8.7	97.3	3.5	276
4	Компот из свежих фруктов	180	0.9	0	18.18	76.8	3.6	399
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>23.23</b>	<b>12.82</b>	<b>54.99</b>	<b>418.03</b>	<b>34.31</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>1523</b>	<b>47.77</b>	<b>29.218</b>	<b>147.02</b>	<b>1124.24</b>	<b>41.37</b>	

### 4 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамины	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С, мг	
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/8	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 - фрукт</b>	100	0.21	0.95	8.55	45	63	371
<b>ОБЕД</b>								
1	Винегрет овощной	40	0.54	2.45	3	36.6	5.3	45
2	Суп картофельный с клецками и зеленью	150/20/1	5.9	3.86	20	125.4	9.2	85/120
3	Котлета мясная	60	9.5	6.8	9.5	188	0.09	282
4	Пюре картофельное	100	2	3.5	13.6	91.5	12	321
5	Компот из свежих фруктов	180	0.144	0.144	21.492	87.84	1.548	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>20.884</b>	<b>17.204</b>	<b>83.702</b>	<b>606.48</b>	<b>28.138</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Булочка ванильная	50	3.93	4.06	27.2	160.67	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	Тефтели рыбные в соусе	60/60	6.84	0.69	5.5	57.75	0.92	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	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6	0.01	
	<b>ИТОГО</b>		<b>9.944</b>	<b>3.688</b>	<b>31.038</b>	<b>200.256</b>	<b>6.248</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1534</b>	<b>47.998</b>	<b>50.432</b>	<b>156.05</b>	<b>1302.94</b>	<b>99.086</b>	

### 5 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамины	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	
<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 шт.	5	4.6	0.28	63	0	213
4	Какао с молоком	180	3.15	2.715	12.96	88.99	1.2	397
	<b>ИТОГО</b>		<b>17.7</b>	<b>19.815</b>	<b>46.64</b>	<b>435.49</b>	<b>2.39</b>	
	2-й завтрак - фрукт	100	0.21	0.95	8.55	45	63	371
<b>ОБЕД</b>								
1	Икра кабачковая	40	0.5	2.8	2.9	38.5	1.6	
2	Борщ с картофелем, сметаной и зеленью	150/4/1	1.23	3	8.46	65.62	5.28	58
3	Печень тушенная в сметанном соусе	50/50	15.5	6.2	24	124	0.04	439-сб.2004 ред. Лапшиной
4	Гречка отварная с маслом	100	5.7	4.82	27.45	180.34		313
5	Компот из свежих фруктов	180	0.9	0	18.18	76.8	3.6	399
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>26.63</b>	<b>17.27</b>	<b>97.1</b>	<b>562.4</b>	<b>10.52</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>1582</b>	<b>67.396</b>	<b>57.863</b>	<b>196.16</b>	<b>1489.11</b>	<b>83.23</b>	

## 6 ДЕНЬ

Наименование блюд		ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамины	№
			в граммах	белки	жиры			
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Печенье со сливочным маслом	40/5	3	4.54	34.1	159	0	10
2	Макароны отварные с маслом	100	3.3	2.5	14.6	93.58		317
3	Чай с сахаром	180/10	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	392
<b>ИТОГО</b>			<b>6.354</b>	<b>7.058</b>	<b>57.088</b>	<b>286.186</b>	<b>0.018</b>	
<b>2-й завтрак - сок</b>		150	0.75	0	15.15	64	3	399
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат из свежей капусты	40	0.56	2.03	3.46	34.4	11.64	20
2	Суп с рыбными консервами и зеленью	150/1	5.15	5	15.3	178.4	5.46	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	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	
<b>ИТОГО</b>			<b>22.346</b>	<b>19.698</b>	<b>87.214</b>	<b>719.84</b>	<b>32.05</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	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>1621</b>	<b>51.75</b>	<b>44.479</b>	<b>205.74</b>	<b>1503.83</b>	<b>37.148</b>	

**7 ДЕНЬ**

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамины С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/8	1.85	6.3	13.3	111	0.08	3
2	Каша манная с маслом м	158	4.275	1.215	0.63	129.195	0	168
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.39	12.76	84	1.17	395
	<b>ИТОГО</b>		<b>8.925</b>	<b>9.905</b>	<b>26.69</b>	<b>324.195</b>	<b>1.25</b>	
	<b>2-й завтрак - фрукт</b>	100	0.21	0.95	8.55	45	63	371
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0.66	1.66	3.3	30.8	3.9	34
						73.81		
2	Суп-рассольник со сметаной и зеленью на к/б	150/3/1	1.19	3.08	9.96		4.53	76
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	0.33	0.015	20.82	84.75	0.3	376
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>16.69</b>	<b>20.205</b>	<b>85.02</b>	<b>588.11</b>	<b>24.92</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Кефир 3.2%	150	3.48	3	5.06	60.77	0.3	401
2	Булочка школьная	50	9	4.7	38.5	233.8	0.03	453/458
	<b>ИТОГО</b>		<b>12.48</b>	<b>7.7</b>	<b>43.56</b>	<b>294.57</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	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>17.154</b>	<b>6.398</b>	<b>32.288</b>	<b>256.106</b>	<b>11.228</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1623</b>	<b>55.459</b>	<b>45.158</b>	<b>196.11</b>	<b>1508.0</b>	<b>100.73</b>	



## 8 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамины С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Бутерброд с маслом	25/4	2	5.5	10.6	99	0.04	168
2	Каша геркулесовая с маслом	158	4.02	2.22	0.33	110.79	0	
3	Чай с сахаром и лимоном	180/10/5	0.126	0.018	10.206	41	2.82	
	<b>ИТОГО</b>		<b>6.146</b>	<b>7.738</b>	<b>21.136</b>	<b>250.79</b>	<b>2.86</b>	393
2-й завтрак -сок								
		150	0.75	0	15.15	64	3	399
<b>ОБЕД</b>								
1	Винегрет овощной	40	0.54	2.45	3	36.6	5.3	45
2	Суп из овощей со сметаной и зеленью	150/3/1	1.04	2.93	7.5	73.081	8.55	
3	Бефстроганов из отварного мяса	40/40	9.7	7.8	2	118	0.06	
4	Гречка отварная с маслом	100	5.7	4.82	27.45	180.34		278
5	Компот из свежих фруктов	180	0.9	0	18.18	76.8	3.6	313
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	399
	<b>ИТОГО</b>		<b>20.68</b>	<b>18.45</b>	<b>74.24</b>	<b>561.961</b>	<b>17.51</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	75	10.5	8.7	16	184	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>14.7</b>	<b>15.96</b>	<b>39.33</b>	<b>356.2</b>	<b>5.54</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1551</b>	<b>45.776</b>	<b>45.148</b>	<b>154.86</b>	<b>1293.72</b>	<b>29.21</b>	

135 сб 2004г.  
Ред. Лапиной

## 9 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамины	№
			в граммах	белки	жиры			
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/8	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 - фрукт</b>	100	0.21	0.95	8.55	45	63	371
<b>ОБЕД</b>								
1	Икра морковная	40	0.7	1.38	3.66	30	2	54
2	Борщ с картофелем, сметаной и зеленью	150/5/1	1.23	3	8.46	65.62	5.28	58
3	Тефтели мясные в соусе томатном	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	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>12.666</b>	<b>15.748</b>	<b>78.374</b>	<b>500.76</b>	<b>23.24</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Булочка ванильная	50	3.93	4.06	27.2	160.67		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	60	7.5	3.3	4.5	78	0.5	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>10.604</b>	<b>6.298</b>	<b>30.038</b>	<b>220.506</b>	<b>5.828</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1586</b>	<b>41.42</b>	<b>52.454</b>	<b>152.51</b>	<b>1240.26</b>	<b>94.038</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 пшениый	200	7.55	7	22.8	184.5	1.15	93
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.33	2	10.63	70	1	395
4	Пряник	60	3.96	3.36	44.16	212.4	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>15.84</b>	<b>17.86</b>	<b>88.19</b>	<b>565.9</b>	<b>2.19</b>	
	<b>2-й завтрак - фрукт</b>	100	0.21	0.95	8.55	45	63	371
<b>ОБЕД</b>								
1	Икра свекольная	40	0.7	1.38	3.66	30	2	54
2	Щи со сметаной и зеленью	150/3/1	1.05	2.93	5.09	50.85	11.09	67
3	Макароны отварные	100	4	3	17.6	112.3		317
4	Котлеты рубленые	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	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>26.214</b>	<b>11.984</b>	<b>64.252</b>	<b>469.73</b>	<b>14.728</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 Лапшиной
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>1576</b>	<b>62.2</b>	<b>46.0</b>	<b>212.7</b>	<b>1501.3</b>	<b>80.6</b>	
	<i>среднее значение за весь период</i>	<i>1582</i>	<i>51</i>	<i>49</i>	<i>182</i>	<i>1379</i>	<i>68.544</i>	

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СШ №48

А.И.Шумов

2025г



# МЕНЮ

## двухнедельное

для детей от 3 до 7 лет

муниципальных образовательных учреждений города Липецка,  
реализующих образовательные программы дошкольного образования

с 12-ти часовым пребыванием,

На 2025год

Стоимостью – 143 рубля в день

## 1 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамины		№ рецептура
			белки	жиры	углеводы		С		
<b>З А В Т Р А К</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>									
	<b>О Б Е Д</b>	100	0.35	0.35	8.62	38.72	8.8	368	
1	Салат из свеклы с сыром	50	2.4	4.75	3.5	66.4	4.1	31	
	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	Шоуре 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>П О Л Д Н И К</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>У Ж И Н</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 блюда	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность, ККАЛ	Витамины С	№ 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	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>О Б Е Д</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	Шлов 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>П О Л Д Н И К</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>У Ж И Н</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	Витамины	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Каша пшеничная с маслом и сахаром	158	4.275	1.215	0.63	129.195	С	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>								
<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 со 2004г. рец. Лапиной
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	Витамины С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углевода			
	<b>З А В Т Р А К</b>	25/4/11	1.85	6.3	13.3	111	0.08	3
1	Бутерброд с маслом и сыром	100/3	8.81	16.9	1.7	195.4	0.15	215
2	Омлет натуральный с маслом	180	2.8	2.39	12.76	84	1.17	395
3	Кофейный напиток с молоком		<b>13.46</b>	<b>25.59</b>	<b>27.76</b>	<b>390.4</b>	<b>1.4</b>	
	<b>ИТОГО</b>	100	9	0.3	12.16	38	6	368
	<b>2-й завтрак -яблоко</b>							
	<b>О Б Е Д</b>							
1	Винегрет овощной	50	0.67	3.06	3.75	45.75	6.6	45
						162.31		
2	Суп картофельный с клецками и зеленью	200/20/1	7.64	5	25.8	188	11.9	85/120
3	Котлета мясная	60	9.5	6.8	9.5	109.8	0.09	282
4	Пюре картофельное	120	2.44	4.2	16.36	87.84	14.5	321
5	Компот из свежих фруктов	180	0.144	0.144	21.492	96.5	1.548	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	20.15	690.2	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	3.9	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>	1696	59.478	53.422	173.71	1388.11	48.746	



**5 ДЕНЬ**

	Наименование блюда <b>З А В Т Р А К</b>	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность		энерг. ценность ККАл	Витамины С	№ рецептуры
			белки	жиры			
1	Бутерброд с маслом	25/4	2	5.5	99	0.04	1
2	Суп молочный с рисом	200	7.55	7	184.5	1.15	93
3	Яйцо вареное	1/2	2.5	2.3	31.5	0	213
4	Какао с молоком	180	3.78	3.258	106.8	1.44	397
	<b>ИТОГО</b>		<b>15.83</b>	<b>18.058</b>	<b>421.8</b>	<b>2.63</b>	
	<b>2-й завтрак - яблоко печеное</b>	80	0.32	0.32	104	3.39	385
	<b>О Б Ъ Е Д</b>						
1	Икра кабачковая	50	0.6	3.5	48.5	2	
2	Борщ с картофелем, сметаной и зеленью	200/4/1	1.64	4	87.8	7.04	58
3	Печень тушеная в сметанном соусе	50/50	15.5	6.2	124	0.04	439-сб.2004 ред. Липинной
4	Макароны отварные	100	4	3	112.3		317
5	Компот из свежих фруктов	180	0.144	0.144	87.84	1.548	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	96.5	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>25.384</b>	<b>17.444</b>	<b>556.94</b>	<b>10.628</b>	
	<b>П О Л Д Н И К</b>						
1	Йогурт 2.5%	150	3.5	3	60.77	0.3	401
	<b>ИТОГО</b>		<b>3.5</b>	<b>3</b>	<b>60.77</b>	<b>0.3</b>	
	<b>У Ж И Н</b>						
1	Вареники лепные с маслом и сахаром	80/4/4	18.8	14.2	303.5	0.72	229
2	Салат из моркови с яблоками	50	0.43	2.61	40.95	3.48	40
3	Чай с сахаром и лимоном	180/10/5	0.126	0.018	41	2.82	393
	<b>ИТОГО</b>		<b>19.356</b>	<b>16.828</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>1528.96</b>	<b>23.968</b>	

6 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность кКАЛ	Витамины С	№ рецептура
			белки	жиры	углеводы			
	<b>З А В Т Р А К</b>							
1	Печенье со сливочным маслом	40/5	3	4.54	34.1	159	0	10
2	Макаронны 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>О Б Е Д</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>П О Л Д Н И К</b>							
	Батон подорованный	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>У Ж И Н</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>	
	Всего за день	1721	54.76	48.219	204.14	1592.43	50.598	

**7 ДЕНЬ**

	Наименование блюда	ВЫХОД		пищевая ценность			энерг. ценность	Выпечки		№ рецептура
		в граммах	в штуках	белки	жиры	углеводы		ККАЛ	С	
1	ЗАВТРАК 3 А В Т Р А К 1) Булерброд 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>О Б Е Д</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>П О Л Д Н И К</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>У Ж И Н</b>									
1	Рыба запеченная 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>	1824		<b>74.696</b>	<b>63.128</b>	<b>248.9</b>	<b>1649.9</b>	<b>45.35</b>		

**8 ДЕНЬ**

	Наименование блюда	ВЫХОД		пищевая ценность			энерг. ценность	Витамины	№ рецептуры
		в граммах	в порциях	белки	жиры	углеводы			
	<b>З А В Т Р А К</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>О Б Е Д</b>								
1	Винегрет овощной	50	0.67	3.06	3.75	45.75	6.6	45	
						98.4		135 сб 2004г. Ред	
2	Суп из овощей со сметаной и зеленью	200/4/1	1.4	3.9	9.4	118	11.4	Липинной	
3	Бефстроганов из отварного мяса	40/40	9.7	7.8	2	112.3	0.06	278	
4	Макароны отварные	100	4	3	17.6	76.8		317	
5	Компот из свежих фруктов	180	0.9	0	18.18	96.5	3.6	399	
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	20.15		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>П О Л Д Н И К</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>У Ж И Н</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 блюда	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность кКАЛ	Витамины С, мг	№ рецептура
			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	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>О Б Е Д</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>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	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>1600</b>	<b>51.97</b>	<b>54.024</b>	<b>165.17</b>	<b>1305.8</b>	<b>39.478</b>	

## 10 ДЕНЬ

	Наименование блюда	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность кКАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
1	3 А В Т Р А К 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>О Б Е Д</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	Макаронны 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>П О Л Д Н И К</b>							
1	Йогурт 2,5%	150	3.5	3	3	60.77	0.3	401
	<b>ИТОГО</b>		<b>3.5</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>60.77</b>	<b>0.3</b>	
	<b>У Ж И Н</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 с/с 2004г рез Дашинной
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>	
	Всего за день	1677	61.0	45.7	212.7	1512.9	25.6	
	<i>среднее значение за весь период</i>	1561	58	52	201	1464	39.36	