

Утверждаю Заведующая  
МБДОУ «Инжавинский  
детский сад «Березка»  
Ивкина Л.А. \_\_\_\_\_

**Примерное десятидневное меню  
для детей от 2 до 3 лет в МБДОУ  
«Инжавинский детский сад «Березка»  
с 10,5 часовым пребыванием**

1-й день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минер. В-ва (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>Завтрак 1</b>											
Т.к № 274 2013 г.	Каша рисовая молочная	0,13	3,6	5,6	21,1	149,1	0,12	1	0,19	124,9	1,56
Т.к № 40 2013 г.	Вафля	0,025	1,4	8,5	19,1	87,5	0,012	0	0,005	2	0,12
Т.к №391 2011 г.	Чай	0,15	0,3	0,075	16,2	62,55	0	0,13	0,013	6,9	1,2
<b>Завтрак 2</b>											
Т.к № 67 2011 г.	Йогурт	0,1	2,1	4,8	15,2	114	0,03	0,6	0,15	124	0,1
<b>Обед</b>											
Т.к №61 2011 г.	Щи со сметаной	0,18	3,81	4,68	6,048	83,25	0,034	21,24	0,045	32,85	0,43
Т.к №323 2011 г.	Макароны	0,13	2,8	2,56	0,56	103,48	0,37	0	0,64	361,9	4
Т.к № 277 2011 г.	Гуляш из мяса	0,06	7,71	6,2	1,98	94,5	0,03	0,3	0,053	1,45	0,57
Т.к № 1 2011 г.	Хлеб	0,036	2,2	6,97	12,82	93,24	0,045	0	0,027	8,73	0,59
Т.к № 372 2011 г.	Компот из апельсина	0,15	0,34	0,075	3,81	103,9	0,012	9,67	0,01	17,64	0,18
<b>Полдник</b>											
Т.к №216 2011 г.	Омлет	0,13	15,17	12,98	2,01	224,7	0,083	0,28	1,07	239,9	2,13
Т.к № 5 2008 г.	Огурец	0,04	0,36	0,045	1,17	2,25	0,013	2,25	0,018	10,35	0,27
Т.к № 7 2013 г.	Батон	0,04	2,72	0,32	17,68	85,56	0,1	0	0	9,2	0,8
Т.к №376 2011 г.	Кисель	0,15	0,33	0,015	21,03	85,58	0,008	0,3	0,092	24,1	0,94

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	299,15	5,3	14,17	56,4
2завтрак	114	2,1	4,8	15,2
обед	385,13	16,86	20,48	25,22
полдник	398,34	13,36	13,36	41,89
<b>ВСЕГО</b>	<b>1196,62</b>	<b>37,62</b>	<b>52,81</b>	<b>138,71</b>

2-й день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минер.в-ва (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>Завтрак</b>											
Т.к № 268 2013 г	Каша манная молочная	0,13	4	4,8	19,89	140	0,052	0,9	0,1	107,8	0,79
Т.к № 7 2013 г	Батон	0,04	2,72	0,32	17,68	85,56	0,1	0	0	9,2	0,8
Т.к № 7 2011 г	Сыр	0,009	2,32	2,95	0	36	0	0,07	0,05	88	0,1
Т.к №397 2011 г	Какао	0,15	3,06	2,66	13,18	86,16	0,041	1,19	0,14	114,2	0,366
<b>Завтрак 2</b>											
Т.к №397 2011 г	Сок	0,13	0,6	0	12,12	54,6	2,6	0,013	0,013	9,1	18,2
<b>Обед</b>											
Т.к № 86 2011 г	Лапша домашняя с курицей	0,18	19,4	5,9	9	121,3	0,09	0	0,04	19,2	0,77
Т.к № 321 2011 г	Картофельное пюре	0,13	2,47	5,46		158,6	0,12	1,13	0,096	32,86	0,89
Т.к № 247 2011 г	Рыба с овощами	0,06	5,74	2,89	1,54	55,00	0,04	1,25	0,03	16,8	0,34
Т.к № 3 2008 г.	Помидор	0,04	0,49	0,09	1,71	10,8	0,036	15	0,024	6,3	0,4
Т.к № 1 2011 г.	Хлеб	0,036	2,2	6,97	12,82	93,24	0,045	0	0,027	8,73	0,59
Т.к № 393 2011 г.	Чай с лимоном	0,15	0,1	0,016	8,5	34,16	0	2,36	0	10,6	0,26
<b>Полдник</b>											
Т.к № 49 2011 г.	Пирожок с вареной сгущенкой	0,05	3	2,7	25,45	158,3	0,048	0,1	0,03	8,2	0,37
Т.к № 561 2011 г.	Компот из яблок	0,15	0,11	0	18,24	74,9	0,025	0,72	0,041	12,07	0,74

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	347,72	12,1	10,73	50,75
2завтрак	54,6	0,6	0	12,12
обед	473,1	30,4	21,32	33,57
полдник	233,2	3,11	2,7	43,69
<b>ВСЕГО</b>	<b>682,83</b>	<b>46,21</b>	<b>34,75</b>	<b>140,13</b>

3-й день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минер. В-ва (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>Завтрак 1</b>											
Т.к № 58 2013 г.	Каша геркулесовая молочная	0,13	4,6	6,1	18,7	148,5	0,12	1	0,19	124,9	1,56
Т.к № 42 2013 г.	Печенье	0,025	2,37	2,45	25,23	115	0,02	0	0,02	7,25	0,5
Т.к №395 2011 г.	Кофейный напиток	0,15	2,37	2	11,96	75,83	0,033	0,97	0,11	94,3	0,1
<b>Завтрак 2</b>											
Т.к №371 2011 г.	Апельсин	0,13	0,77	0,19	20,94	88	0,055	36,57	0,027	34,1	0,13
<b>Обед</b>											
Т.к № 149 2011 г.	Суп фасолевый	0,18	1,38	2,55	9,07	64,8	0,11	5,2	0,007	39,15	1,08
Т.к № 274 2011 г.	Голубцы ленивые	0,12	16,2	13,28	11,03	228	0,1	3,71	0,14	31,8	1,52
Т.к № 7 2011 г.	Сметана	0,02	0,5	4	0,68	40,8	0,006	0,1	0,02	18	0,02
Т.к № 1 2011 г.	Хлеб	0,036	2,2	6,97	12,82	93,24	0,045	0	0,027	8,73	0,59
Т.к № 62 2011 г.	Компот из сухофруктов	0,15	0,38	0	20,25	85,5	0,008	0,38	0,007	4,8	0,13
<b>Полдник</b>											
Т.к №213 2011 г.	Яйцо	0,04	5,08	4,6	0,28	63	0,3	0	0,18	22	1
Т.к №5 2008 Г.	Огурец	0,04	0,36	0,045	1,17	2,25	0,013	2,25	0,018	10,35	0,27
Т.к № 7 2013 г	Батон	0,04	2,72	0,32	17,68	85,56	0,1	0	0	9,2	0,8
Т.к №376 2011 г.	Кисель	0,15	0,33	0,015	21,03	85,58	0,008	0,3	0,092	24,1	0,94

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	339,33	9,34	10,55	55,98
2завтрак	64,8	0,77	0,19	20,94
обед	512,34	20,58	26,8	53,85
полдник	236,39	8,49	4,98	45,14
<b>ВСЕГО</b>	<b>1152,86</b>	<b>39,18</b>	<b>42,52</b>	<b>175,91</b>

## 4-й день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минер. В-ва (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>Завтрак1</b>											
Т.к № 273 2013 г.	Каша пшеничная молочная	0,13	4,94	6,89	13,39	134,03	0,13	2,73	0,13	96,2	1,04
Т.к № 7 2013 г.	Батон	0,04	2,72	0,32	17,68	85,56	0,1	0	0	9,2	0,8
Т.к № 6 2011 г.	Масло сливочное	0,007	0,056	5,76	0,56	52,36	0	0	0	1,2	0,02
Т.к № 394 2011 г.	Чай с молоком	0,15	2,22	1,95	11,92	74,16	0,04	1	0,11	94,9	0,31
<b>Завтрак 2</b>											
Т.к №397 2011 г.	Сок	0,13	0,6	0	12,12	54,6	2,6	0,013	0,013	9,1	18,2
<b>Обед</b>											
Т.к № 80 2011 г.	Суп вермишелевый с курицей	0,18	3,71	3,65	10,29	91,8	0,079	5,94	0,036	17,28	0,69
Т.к № 331 2011 г.	Рагу из овощей	0,13	1,1	3,53	9,32	73,5	0,047	15,83	0,047	24,3	0,63
Т.к № 282 2011 г.	Котлета мясная	0,06	9,33	6,93	9,42	137,2	0,06	0,009	0,097	26,25	0,9
Т.к № 1 2011 г.	Хлеб	0,036	2,2	6,97	12,82	93,24	0,045	0	0,027	8,73	0,59
Т.к № 372 2011 г.	Компот из апельсина	0,15	0,34	0,075	3,81	103,9	0,012	9,67	0,01	17,64	0,18
<b>Полдник</b>											
Т.к № 237 2011 г.	Запеканка из творога	0,1	14,25	9,79	13,93	200,7	0,04	0,19	0,21	119,7	0,56
Т.к № 6 2011 г.	Сгущенное молока	0,03	2,1	2,55	16,6	98,4	0,018	0,3	0,011	92,1	0,06
Т.к № 67 2013 г.	Йогурт	0,15	7,5	4,8	12,75	130,5	0,007	0,9	0,034	31,86	4,8

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	346,11	9,93	14,92	43,55
2завтрак	54,6	0,6	0	12,12
обед	499,64	16,68	21,15	45,66
Полдник	429,6	23,85	17,14	42,84
<b>ВСЕГО</b>	<b>1329,95</b>	<b>51,06</b>	<b>53,14</b>	<b>144,17</b>

## 5-й день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минер. В-ва (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>Завтрак 1</b>											
Т.к № 168 2008 г.	Каша гречневая	0,13	2,55	3,14	16,44	104,51	0,049	0	0,019	21,68	0,46
Т.к № 7 2013 г	Батон	0,04	2,72	0,32	17,68	85,56	0,1	0	0	9,2	0,8
Т.к № 7 2011 г.	Сыр	0,009	2,32	2,95	0	36	0	0,07	0,05	88	0,1
Т.к № 7 2011 г.	Молоко	0,15	4,56	4,06	7,56	85	0,066	2,05	0,23	189	0,16
<b>Завтрак 2</b>											
Т.к № 67 2011 г.	Йогурт	100	2,1	4,8	15,2	114	0,03	0,6	0,15	124	0,1
<b>Обед</b>											
Т.к №66 2011г.	Борщ со сметаной	0,18	1,34	4,47	4,75	65,6	0,002	14,42	0,002	36,01	0,47
Т.к №17 2013г.	Жаркое по-домашнему	0,13	9,1	12,04	13	253,5	0,39	0,52	0,13	0,52	1,82
Т.К №5 2008 Г.	Огурец	0,04	0,36	0,045	1,17	2,25	0,013	2,25	0,018	10,35	0,27
Т.к № 1 2011 г.	Хлеб	0,036	2,2	6,97	12,82	93,24	0,045	0	0,027	8,73	0,59
Т.к №376 2011 г.	Кисель	0,15	0,33	0,015	21,03	85,58	0,008	0,3	0,092	24,1	0,94
<b>Полдник</b>											
Т.к № 7 2013 г	Рыба под омлетом	0,13	7,9	3,9	1,6	73,5	0,092	0,71	0,2	76,6	1,5
Т.к № 3 2008 г.	Помидор	0,04	0,49	0,09	1,71	10,8	0,036	15	0,024	6,3	0,4
Т.к № 7 2013 г	Батон	0,04	2,72	0,32	17,68	85,56	0,1	0	0	9,2	0,8
Т.к №391 2011 г.	Чай	0,15	0,3	0,075	16,2	62,55	0	0,13	0,013	6,9	1,2

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	309,07	12,15	10,47	41,68
2завтрак	114	2,1	4,8	15,2
Обед	497,92	12,97	23,49	38,91
полдник	232,41	8,41	4,37	37,19
<b>ВСЕГО</b>	<b>1153,33</b>	<b>35,63</b>	<b>43,13</b>	<b>132,98</b>

6-й день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минер. В-ва (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>Завтрак 1</b>											
Т.к №395 2013 г.	Каша рисовая молочная	0,13	3,6	5,6	21,1	149,1	0,12	1	0,19	124,9	1,56
Т.к № 40 2013 г.	Вафля	0,025	1,4	8,5	19,1	87,5	0,012	0	0,005	2	0,12
Т.к №395 2011 г.	Кофейный напиток	0,15	2,37	2	11,96	75,83	0,033	0,97	0,11	94,3	0,1
<b>Завтрак 2</b>											
Т.к №397 2011 г	Сок	0,13	0,6	0	12,12	54,6	2,6	0,013	0,013	9,1	18,2
<b>Обед</b>											
Т.к № 149 2013 г.	Суп гороховый с курицей	0,18	1,38	2,55	9,07	102,8	0,11	5,2	0,072	39,15	1,08
Т.к №323 2011 г.	Макароны	0,13	2,8	2,56	0,56	103,48	0,37	0	0,64	361,9	4
Т.к 74 2011	Тефтели мясные	0,05	6,41	6,78	5,22	107,54	0,095	0,56	0,075	17,5	0,9
Т.к № 3 2008 г.	Помидор	0,04	0,49	0,09	1,71	10,8	0,036	15	0,024	6,3	0,4
Т.к № 1 2011 г.	Хлеб	0,036	2,2	6,97	12,82	93,24	0,045	0	0,027	8,73	0,59
Т.к № 372 2011 г.	Компот из апельсина	0,15	0,34	0,075	3,81	103,9	0,012	9,67	0,01	17,64	0,18
<b>Полдник</b>											
Т.к № 267 2011 г.	Блины с сахаром	0,05	3,76	5,88	20,93	142,6	0,076	0,18	0,09	43,2	0,66
Т.к №400 2011 г.	Молоко	0,15	4,56	4,06	7,56	85	0,066	2,05	0,23	189	0,16

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	312,43	7,37	16,1	52,13
2завтрак	54,6	0,6	0	12,12
обед	521,76	13,62	19,03	33,19
полдник	227,6	8,32	9,94	28,49
<b>ВСЕГО</b>	<b>1116,39</b>	<b>29,91</b>	<b>45,07</b>	<b>125,93</b>

## 7-й день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минер. В-ва (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>Завтрак 1</b>											
Т.к № 268 2013 г	Каша манная молочная	0,13	4	4,8	20,1	140	0,052	0,9	0,1	107,8	0,79
Т.к № 7 2013 г	Батон	0,04	2,72	0,32	17,68	85,56	0,1	0	0	9,2	0,8
Т.к № 7 2011 г	Сыр	0,009	2,32	2,95	0	36	0	0,07	0,05	88	0,1
Т.к № 394 2011 г.	Чай с молоком	0,15	2,22	1,95	11,92	74,16	0,04	1	0,11	94,9	0,31
<b>Завтрак 2</b>											
Т.к № 80 2011 г.	Яблоко	0,13	0,49	0,49	13,31	54,34	0,036	12,35	0,25	19,76	2,72
<b>Обед</b>											
Т.к № 76 2011 г.	Рассольник со сметаной	0,18	1,6	5,08	12,42	108,08	0,068	5,42	0,043	17,96	0,67
Т.к № 321 2011 г.	Картофельное пюре	0,13	2,47	5,46	21,84	158,6	0,12	1,13	0,096	32,86	0,89
Т.к № 248 2011 г.	Котлета рыбная	0,06	7,98	4,72	3,12	87	0,06	4,04	0,08	85	0,64
Т.К №5 2008 Г.	Огурец	0,04	0,36	0,045	1,17	2,25	0,013	2,25	0,018	10,35	0,27
Т.к № 1 2011 г.	Хлеб	0,036	2,2	6,97	12,82	93,24	0,045	0	0,027	8,73	0,59
Т.к № 399 2011 г.	Сок	0,18	0,9	0	18,18	76	0,02	3,6	0,02	12,6	2,52
<b>Полдник</b>											
Т.к № 231 2011 г.	Сырники из творога	0,1	8,16	7,21	6,64	163,8	0,067	0,49	0,27	150,9	0,87
Т.к № 6 2011 г.	Сгущенное молока	0,03	2,1	2,55	16,6	98,4	0,018	0,3	0,011	92,1	0,06
Т.к № 401 2011 г.	Снежок	0,15	4,2	2,4	17,6	108,48	0,062	0,081	0,034	33,48	0,027

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	335,72	17,62	10,02	49,7
2завтрак	54,36	0,49	0,49	13,31
обед	525,17	15,51	20,84	69,85
Полдник	370,68	14,46	12,16	40,84
всего	<b>1213,29</b>	<b>48,08</b>	<b>22,28</b>	<b>173,7</b>

## 8-й день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минер. В-ва (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>Завтрак 1</b>											
Т.к № 216 2011 г.	Омлет натуральный	0,13	15,17	12,98	2,01	224,7	0,083	0,28	1,07	239,9	2,13
Т.к № 7 2013 г	Батон	0,04	2,72	0,32	17,68	85,56	0,1	0	0	9,2	0,8
Т.к №397 2011 г	Какао	0,15	3,06	2,66	13,18	86,16	0,041	1,19	0,14	114,2	0,366
<b>Завтрак 2</b>											
Т.к №397 2011 г	Сок	0,13	0,6	0	12,12	54,6	2,6	0,013	0,013	9,1	18,2
<b>Обед</b>											
Т.к № 80 2011 г.	Суп рисовый	0,18	3,71	3,65	11,29	91,8	0,079	5,94	0,036	17,28	0,69
Т.к № 336 2011 г.	Капуста тушеная с мясом	0,13	2,68	4,21	12,25	97,23	0,035	22,31	0,048	72,08	1,05
Т.к № 1 2011 г.	Хлеб	0,036	2,2	6,97	12,82	93,24	0,045	0	0,027	8,73	0,59
Т.к №376 2011 г.	Кисель	0,15	0,33	0,015	21,03	85,58	0,008	0,3	0,092	24,1	0,94
<b>Полдник</b>											
Т.к №474 2011 г.	Плюшка	0,05	2,11	2,4	16,66	97	0,03	0,01	0,03	8,2	0,37
Т.к № 67 2013 г.	Йогурт	0,15	7,5	4,8	12,75	130,5	0,007	0,9	0,034	31,86	4,8

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	396,42	20,88	15,96	32,87
2завтрак	54,6	0,6	0	12,12
обед	367,85	8,92	14,85	57,39
полдник	227,5	9,61	7,2	29,41
<b>ВСЕГО</b>	<b>1046,37</b>	<b>40,01</b>	<b>38,01</b>	<b>131,79</b>



9-й день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минер. В-ва (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Ca	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>Завтрак 1</b>											
Т.к № 93 2008 г.	Суп молочный с вермишелью	0,15	5,17	4,69	16,95	109,2	0,072	0,81	0,18	145,45	0,45
Т.к № 42 2013 г.	Печенье	0,025	2,37	2,45	25,23	115	0,02	0	0,02	7,25	0,5
Т.к №395 2011 г.	Кофейный напиток	0,15	2,37	2	11,96	75,83	0,033	0,97	0,11	94,3	0,1
<b>Завтрак 2</b>											
Т.к № 67 2011 г.	Йогурт	100	2,1	4,8	15,2	114	0,03	0,6	0,15	124	0,1
<b>Обед</b>											
Т.к № 168 2008 г.	Суп крестьянский с пшеном	0,18	1,45	4,46	8,97	81,78	0,11	6,01	0,073	9,15	1,09
Т.к № 168 2008 г.	Каша гречневая	0,13	2,55	3,14	16,44	104,51	0,049	0	0,019	21,68	0,46
Т.к № 278 2008 г.	Бефстроганов	0,06	7,075	6,21	1,64	93,5	0,015	0,005	0,05	16,7	0,49
Т.к № 3 2008 г.	Помидор	0,04	0,49	0,09	1,71	10,8	0,036	15	0,024	6,3	0,4
Т.к № 1 2011 г.	Хлеб	0,036	2,2	6,97	12,82	93,24	0,045	0	0,027	8,73	0,59
Т.к № 561 2011 г.	Компот из яблок	0,15	0,11	0	18,24	74,9	0,025	0,72	0,041	12,07	0,74
<b>Полдник</b>											
Т.к №235 2011 г.	Пудинг из творога	0,1	13,12	9,32	21,09	220,1	0,052	0,17	0,2	112,6	0,83
Т.к № 6 2011 г.	Сгущенное молока	0,03	2,1	2,55	16,6	98,4	0,018	0,3	0,011	92,1	0,06
Т.к №391 2011 г.	Чай	0,15	0,3	0,075	16,2	62,55	0	0,13	0,013	6,9	1,2

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	300,03	9,91	9,14	54,14
2завтрак	114	2,1	4,8	15,2
обед	458,73	13,87	20,87	59,2
полдник	381,05	15,52	11,94	53,89
<b>ВСЕГО</b>	<b>1253,81</b>	<b>41,4</b>	<b>46,75</b>	<b>182,43</b>

## 10-й день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минер. В-ва (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>Завтрак 1</b>											
Т.к №177 2011	Каша «Дружба»	0,13	6,3	6,99	25,53	190,4	0,1	0,76	0,16	104,7	1,3
Т.к № 7 2013 г	Батон	0,04	2,72	0,32	17,68	85,56	0,1	0	0	9,2	0,8
Т.к № 7 2011 г	Сыр	0,009	2,32	2,95	0	36	0	0,07	0,05	88	0,1
Т.к № 394 2011 г.	Чай с молоком	0,15	2,22	1,95	11,92	74,16	0,04	1	0,11	94,9	0,31
<b>Завтрак 2</b>											
Т.к №371 2011 г.	Апельсин	0,13	0,77	0,19	20,94	88	0,055	36,57	0,027	34,1	0,13
<b>Обед</b>											
Т.к №58 2011 г.	Свекольник со сметаной	0,18	1,46	3,6	10,15	79,02	0,05	6,32	0,036	2,63	0,95
Т.к № 419 2013 г.	Рис	0,13	2,7	4,4	24,8	150	0,84	0	0	10,8	0,47
Т.к № 300 2011 г.	Куры	0,12	9,49	6,12	0	93	0,015	0	0,06	17,55	0,81
Т.К №5 2008 Г.	Огурец	0,04	0,36	0,045	1,17	2,25	0,013	2,25	0,018	10,35	0,27
Т.к № 1 2011 г.	Хлеб	0,036	2,2	6,97	12,82	93,24	0,045	0	0,027	8,73	0,59
Т.к № 399 2011 г.	Сок	0,18	0,9	0	18,18	76	0,02	3,6	0,02	12,6	2,52
<b>Полдник</b>											
Т.к № 52 2013 г.	Оладьи с джемом	3,76	3,84	22,6	14,24	140,24	0,82	50,26	0,061	0,08	0,5
Т.к № 401 2011 г.	Снежок	0,15	4,2	2,4	17,6	108,48	0,062	0,081	0,034	33,48	0,027

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	386,12	13,56	12,21	54,93
2завтрак	88	0,77	0,19	20,94
обед	401,44	17,11	20,73	67,12
полдник	248,72	8,04	25	31,8
<b>ВСЕГО</b>	<b>1124,28</b>	<b>39,48</b>	<b>58,13</b>	<b>174,79</b>