

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т.Н. Аврискина

«24» 08 2026 г.



OU=Заведующий, O="МБДОУ
""Детский сад №186"" г.о.
Самара", CN=Картамышева
Л.В., E=so_sdo.ds186@
samara.edu.ru
2026.09.11 16:50:47+04'00'



ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

до 3 лет В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

городского округа САМАРАС 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

(ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК, УЖИН)

ПЕРИОД «ОСЕНЬ-ЗИМА»

Примечание: разработано в соответствии Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей
в дошкольных организаций 2012 г., 2016 г. (под редакцией М.П.Могильного) на основании 2.3/2.4.4282-26

Среднесуточная потребность в пищевых веществах и энергии детей до 3 лет

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность(ккал)
1 неделя 1 день	66,32	80,4	252,46	1995,55
1 неделя 2 день	74,5	71,89	263,92	2000,65
1 неделя 3 день	76,01	62,23	234,48	1801,94
1 неделя 4 день	70,57	64,51	223,12	1755,37
1 неделя 5 день	75,28	66,92	232,86	1834,79
2 неделя 6 день	62,11	68,87	247,14	1856,91
2 неделя 7 день	77,64	81,35	234,68	1976,93
2 неделя 8 день	54,36	57,54	234,82	1674,54
2 неделя 9 день	57,94	44,07	236,57	1614,79
2 неделя 10 день	79,47	79,93	254,25	2054,24
Итого за 10 дней	694,20	677,69	2414,30	18565,71
Среднее значение	69,42	67,77	241,43	1856,57
Норма по СанПиН 2.3/2.4.4282-26	42	47	203	1400
Отклонения от нормы (в%)	66,50	45,17	18,94	33,06

Дни смены/ приём пищи	Распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня (до 3 лет)											
	Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник		Ужин		Итого за день	
	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %
1 день	458,42	32,74	101,8	7,27	572,95	40,93	276,93	19,78	585,45	41,82	1995,55	142,54
2 день	389,47	27,82	136,4	9,74	642,77	45,91	371,4	26,53	460,61	32,90	2000,65	142,90
3 день	436,76	31,20	88,8	6,34	711,73	50,84	268,52	19,18	296,13	21,15	1801,94	128,71
4 день	335,24	23,95	88,8	6,34	570,63	40,76	271,2	19,37	489,5	34,96	1755,37	125,38
5 день	439,72	31,41	94,2	6,73	551,18	39,37	293,62	20,97	456,07	32,58	1834,79	131,06
6 день	526,68	37,62	76,35	5,45	612,42	43,74	242,03	17,29	399,43	28,53	1856,91	132,64
7 день	547,55	39,11	76,82	5,49	562,65	40,19	366,49	26,18	423,42	30,24	1976,93	141,21
8 день	255,83	18,27	75,6	5,40	621,8	44,41	293,62	20,97	427,69	30,55	1674,54	119,61
9 день	390,81	27,92	76,5	5,46	492,15	35,15	295,64	21,12	359,69	25,69	1614,79	115,34
10 день	638,85	45,63	91,62	6,54	609,41	43,53	252,74	18,05	461,62	32,97	2054,24	146,73
Итого за 10 дней		315,67		64,78		424,84		209,44		311,40		1326,12
Среднее значение		31,57		6,48		42,48		20,94		31,14		132,61
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПиН 2.3/2.4.4282-26		20		5		35		15		25		100

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Полдник (гр.)		Ужин (гр.)	
Неделя 1 день 1	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	Напиток кисломолочный Ряженка	200	Суп овощной на бульоне со сметаной и укропом.	150/5/1	Печенье "Нежное"	50	Икра кабачковая.	50
	Яйцо отварное	40			Плов из птицы, огурец консервированный .	200	Чай с сахаром ..	150	Суфле рыбное с маслом	80/5
	Каша манная жидкая на цельном молоке с маслом сливочным.	150/5			Компот из сухофруктов...	180			Макароны отварные с маслом сливочным	130
	Чай с молоком и сахаром.	180			Хлеб пшеничный..	30			Кисель из сока натурального.	180
					Хлеб ржаной	40			Хлеб пшеничный	20
Неделя 1 день 2	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Сок в ассортименте	200	Суп картофельный с вермишелью, говядиной и зеленью	10/150/1	Печенье "Ночка"	50	Вареники ленивые отварные со сгущенным молоком.	150
	Каша ячневая жидкая с маслом на цельном молоке	150/5			Оладьи из печени с маслом	100/5	Молоко кипяченое..	150	Чай с сахаром и лимоном.	180/3,5
	Чай с сахаром.	180			Капуста тушеная белокочанная .	130			Хлеб пшеничный	20
					Напиток из апельсинов.	180			Фрукты свежие.	150
					Хлеб пшеничный	20				
Неделя 1 День 3	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Фрукты свежие	200	Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной, укропом.	15/150/5/1	Ватрушка с повидлом.	50	Котлеты куриные с соусом	70
	Икра морковная	45			Тфтели из говядины с соусом сметанно-томатном	80/30	Молоко кипяченое.	150	Рагу овощное..	150
	Омлет натуральный с маслом сливочным.	105			Пюре гороховое с маслом, огурцы консервированные.	130/20			Чай с сахаром.	180
	Чай с молоком и сахаром.	180			Компот из изюма	180			Хлеб пшеничный	20
					Хлеб пшеничный	20				
Неделя 1 день 4	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	Фрукты свежие	200	Салат из белокочанной капусты с морковью.	50	Ватрушка с творогом.	50	Рыба тушеная с овощами	80/80
	Яйцо отварное	40			Суп картофельный с клецками, говядиной и зеленью.	15/150/1	Какао напиток на молоке	150	Отварной рис	130
	Суп молочный с вермишелью на цельном молоке	150			Жаркое по-домашнему из цыплят...	200			Чай со смородиной.	180
	Чай с сахаром.	180			Компот из сухофруктов..	180			Хлеб пшеничный	20
					Хлеб пшеничный	20				
Неделя 1 день 5	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Питьевой йогурт	150	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной и укропом	15/150/5/1	Булочка "Домашняя".	50	Биточки из говядины с маслом сливочным	75/5
	Каша Дружба жидкая с маслом на цельном молоке	150/5			Запеканка картофельная с печенью и соусом	200	Молоко кипяченое.	150	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, свекла отварная	210
	Чай с молоком и сахаром.	180			Сок фруктовый.	180			Чай с сахаром.	180
					Хлеб пшеничный	20			Хлеб пшеничный	20
					Хлеб ржаной	40				

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Полдник (гр.)		Ужин (гр.)	
Неделя 2 день 6	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	Напиток кисломолочный Ряженка	150	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом.	150/1	Печенье "Рыбки"	42	Ёжики Морские из рыбы с соусом сметанным	75/30
	Яйцо отварное	40			Котлеты куриные с соусом	70	Чай с сахаром и лимоном.	180/3,5	Картофельное пюре с маслом сливочным, огурец консервированный.	150
	Каша геркулесовая жидкая с маслом на цельном молоке	150/5			Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным, кукуруза консервированная	150			Кисель из сока натурального.	180
	Какао на молоке	180			Компот из яблок свежих	180			Хлеб пшеничный	20
					Хлеб пшеничный	20				
Неделя 2 день 7	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	5/10/20	Напиток из плодов шиповника..	200	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной и укропом	15/150/5/1	Печенье "Детское"	50	Икра кабачковая.	50
	Салат из моркови с сахаром..	25			Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом..	100	Молоко кипяченое..	150	Печень по-строгановски с соусом	70
	Запеканка из творога со сметаной	120/20			Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130			Макароны отварные с маслом сливочным	130
	Чай с молоком и сахаром.	180			Компот из сухофруктов...	180			Чай с яблоками и сахаром.	180/6
					Хлеб пшеничный	20			Хлеб пшеничный	20
Неделя 2 день 8	Бутерброд с маслом сливочным .	5/20	Фрукты свежие.	200	Икра из свёклы	45	Булочка "Домашняя".	50	Котлеты из говядины с маслом сливочным.	75/5
	Суп молочный с вермишелью на цельном молоке	150			Суп картофельный с пшеном с рыбой с укропом.	15/150/1	Молоко кипяченое.	150	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным, зелёный горошек	150
	Чай с сахаром.	180			Колобки куриные с томатным соусом.	70			Чай со смородиной.	180
					Пюре картофельное с маслом сливочным.	130			Хлеб пшеничный	20
					Сок фруктовый.	180				
Неделя 2 день 9	Бутерброд с маслом сливочным .	5/20	Напиток кисломолочный Снежок.	100	Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной, укропом.	15/150/5/1	Булочка "Молочная."	50	Котлеты "Любительские" рыбные	80
	Каша пшеничная жидкая на цельном молоке с маслом	150/5			Птица тушеная с овощами, огурец консервированный	230	Сок фруктовый	150	Отварной рис	130
	Чай с молоком и сахаром.	180			Напиток из апельсинов.	180			Чай с сахаром и лимоном.	180/3,5
					Хлеб пшеничный	20			Хлеб пшеничный	20
					Хлеб ржаной	40				
Неделя 2 день 10	Бутерброд с маслом сливочным.	10/30	Напиток кисломолочный Ряженка.	180	Рассольник Ленинградский с говядиной со сметаной и укропом.	15/150/5/1	Бутерброд с повидлом.	30/20	Икра кабачковая.	50
	Яйцо отварное	40			Биточки из говядины рубленые с луком	70	Молоко кипяченое..	150	Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным.	165
	Пудинг из творога с яблоками и сгущенным молоком.	130/20			Капуста тушеная белокочанная .	130			Кисель из клюквы (фруктово-ягодный).	180
	Какао на молоке	180			Напиток из шиповника.	180			Хлеб пшеничный	20
					Хлеб пшеничный	20				
Неделя 2 день 10			Напиток кисломолочный Ряженка.	180	Хлеб ржаной	40				

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Основное десятидневное меню 2026 год День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

1-ая неделя 1-ый день

Неделя: 1

Возраст: от 2 до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
185	Каша манная жидкая на цельном молоке с маслом сливочным.	150/5	6,17	8,08	25,72	200,28	0,08	1,72	46,4		166,31	139,19	22,61	0,41
394,03	Чай с молоком и сахаром.	180	2,73	2,96	11,53	83,68	0,04	1,23	18,4		116,24	85,27	15,12	0,36
Итого за Завтрак		410	16,27	20,14	53,02	458,42	0,18	2,95	184,8		339,67	325,26	50,31	2,26
Завтрак 2														
401	Напиток кисломолочный Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
Итого за Завтрак 2		200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
Обед														
99	Суп овощной на бульоне со сметаной и укропом.	150/5/1	2,13	2,29	7,65	56,63	0,04	6,89	5		23,45	35,45	14,26	0,52
291,5	Плов из птицы, огурец консервированный .	200	10,55	12,35	30,45	275,15	0,08	4,23	16,37		29,85	139,77	38,79	1,35
376,3	Компот из сухофруктов...	180	0,05		13,59	54,56		0,36			48,66	13,86	7,26	1,11
817,01	Хлеб пшеничный..	30	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		606	19,63	17,51	84,97	572,95	0,3	11,48	21,77		135,96	317,28	93,11	5,64
Полдник														
280,07	Печенье "Нежное"	50	2,88	16,3	23,6	252,68	0,05				7,55	24,81	4,73	0,36
392,2	Чай с сахаром ..	150	0,04	0,01	6	24,25		0,02			7,93	1,65	2,38	0,18
Итого за Полдник		200	2,92	16,31	29,6	276,93	0,05	0,02			15,48	26,46	7,11	0,54
Ужин														
73	Икра кабачковая.	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	460		20,5	18,5	7,5	0,35
268	Суфле рыбное с маслом	80/5	13,16	11,45	5,19	176,45	0,06	0,26	70,59		56,74	169,24	31,27	0,77
205	Макароны отварные с маслом сливочным	130	4,58	3,81	28,32	165,9	0,05		18,2		14,33	31,58	9,54	0,69
382,05	Кисель из сока натурального.	180	0,17	0,11	29,31	118,91	0,01	1,08			20,84	13,41	6,2	0,26
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		465	21,7	21,42	76,47	585,45	76,64	4,84	548,79		116,41	245,73	57,31	2,29
Итого за день			66,32	80,38	252,46	1995,55	77,21	19,89	795,36		855,52	098,72	235,84	10,93

примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное десятидневное меню 2026 год День: вторник

Сезон: Осень-Зима

1-ая неделя 2-ой день

Неделя: 1

Возраст: от 2 до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,03	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	4,92	7,16	15,49	146,08	0,04	0,07	41		7	81	9,4	0,44
185	Каша ячневая жидкая с маслом на цельном молоке	150/5	6,64	8,09	28,69	214,13	0,12	1,66	45,5		179,94	216,68	32,59	0,71
392,19	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
Итого за Завтрак		380	11,62	15,27	51,39	389,47	0,16	1,76	86,5		197,81	300,15	45,35	1,42
Завтрак 2														
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Завтрак 2		200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Обед														
82,43	Суп картофельный с вермишелью, говядиной и зеленью	10/150/1	4,38	3,2	13,78	101,44	0,07	5,95			19,02	60,19	18,79	0,96
282,19	Оладьи из печени с маслом	100/5	17,85	12,53	11,37	229,65	0,27	8,25	8236		19,05	279,6	17,99	5,8
336	Капуста тушеная белокочанная .	130	2,57	4,2	12,38	97,6	0,04	22,1	0,06		74,79	49,4	24,83	0,99
387,06	Напиток из апельсинов.	180	0,04	0,02	14,9	59,94		2,34			13,49	4,5	5,61	0,38
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		636	30,32	22,03	80,81	642,77	0,47	38,64	236,46		144,35	469,89	88,82	9,91
Полдник														
722	Печенье "Ночка"	50	3,09	15,92	31,74	282,6	0,05		0,18		8,72	36,56	6,84	0,63
400	Молоко кипяченое..	150	4,35	4,8	7,05	88,8	0,06	1,95	30		180	135	21	0,15
Итого за Полдник		200	7,44	20,72	38,79	371,4	0,11	1,95	30,18		188,72	171,56	27,84	0,78
Ужин														
230,16	Вареники ленивые отварные со сгущенным молоком.	150	20,99	11,25	28,52	299,29	0,07	0,41	82,6		172,51	234,78	26,84	0,69
393,06	Чай с сахаром и лимоном.	180/3,5	0,09	0,02	7,31	29,78		1,43			11,4	2,99	3,48	0,26
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22
338,23	Фрукты свежие.	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	10,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Ужин		503,5	24,52	13,47	60,33	460,61	0,14	12,34	82,6		211,91	267,27	46,62	4,47
Итого за день			74,5	71,89	263,92	2000,65	0,92	58,69	435,74		782,79	232,8	226,63	17,38

примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное десятидневное меню 2026 год День: среда

Сезон: Осень-Зима

1 неделя 3 день

Неделя: 1

Возраст: от 2 до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,03	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	4,92	7,16	15,49	146,08	0,04	0,07	41		7	81	9,4	0,44
54	Икра морковная	45	0,77	2,35	3,84	39,59	0,03	3,89	0,1		15,55	25,34	15,02	0,4
215	Омлет натуральный с маслом сливочным.	105	10,63	12,97	2,04	167,41	0,06	0,2	226		83,04	182,48	13,91	2,05
394,03	Чай с молоком и сахаром.	180	2,73	2,96	11,53	83,68	0,04	1,23	18,4		116,24	85,27	15,12	0,36
Итого за Завтрак		375	19,05	25,44	32,9	436,76	0,17	5,39	285,5		221,83	374,09	53,45	3,25
Завтрак 2														
338,22	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4
Итого за Завтрак 2		200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4
Обед														
57,33	Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной, укропом.	15/150/5/1	6,44	4,54	8,48	100,54	0,04	7,01	5,04		32,14	66,14	19,74	1,24
287	Тефтели из говядины с соусом сметанно-томатном	80/30	9,29	8,86	10,81	160,14	0,04	0,98	7,52		15,15	96,98	14,38	1,51
199,11	Пюре гороховое с маслом, огурцы консервированные.	130/20	13,33	3,78	26,98	195,21	0,29	1	18,2		68,12	137,04	56,92	4,28
376,22	Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,03				22,93	23,22	9,39	0,57
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		671	34,93	19,28	99,64	711,73	0,49	8,99	31,16		156,34	399,58	122,03	9,38
Полдник														
458	Ватрушка с повидлом.	50	3,62	2,22	36,77	181,54	0,07	0,12	6,3		12,47	31,26	6,59	0,72
385	Молоко кипяченое.	150	4,26	4,7	6,91	86,98	0,06	1,95	30		180	135	21	0,15
Итого за Полдник		200	7,88	6,92	43,68	268,52	0,13	2,07	36,3		192,47	166,26	27,59	0,87
Ужин														
305,14	Котлеты куриные с соусом	70	7,84	6,24	8,04	119,68	0,05	0,62	16,6		11,07	44,76	10,11	0,71
344	Рагу овощное..	150	2,61	1,93	13,61	82,25	0,07	10,62	0,05		44,68	63,26	29,96	1
392,19	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		420	13,35	9,79	38,66	296,13	0,14	11,27	16,65		70,62	123,49	46,23	2,2
Итого за день			76,01	62,23	234,48	1801,94	0,99	41,72	369,61		673,26	1085,42	267,3	20,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное десятидневное меню 2026 год День: четверг

Сезон: Осень-Зима

1 неделя 4 день

Неделя: 1

Возраст: от 2 до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	2,36	5,66	10,41	102,02	0,02		40		6,2	16	2,6	0,26
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
93	Суп молочный с вермишелью на цельном молоке	150	5,57	5,92	16,39	141,12	0,07	0,98	36		171,45	139,31	20,83	0,35
392,19	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
Итого за Завтрак		400	13,07	16,2	34,29	335,24	0,12	1,01	176		238,74	237,58	35,47	2
Завтрак 2														
338,22	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4
Итого за Завтрак 2		200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью.	50	0,72	2,54	4,3	42,94	0,01	12,13			22,74	14,76	8,24	0,29
85,12	Суп картофельный с клецками, говядиной и зеленью.	15/150/1	3,74	3,92	9,21	87,08	0,05	4,54	6,87		24,27	52,98	15,92	0,77
259,78	Жаркое по-домашнему из цыплят...	200	10,06	11,19	19,35	218,35	0,12	3,5	17,34		25,12	137,82	36,96	1,73
376,13	Компот из сухофруктов..	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		656	20,05	19,73	78,22	570,63	0,27	20,53	24,61		138,76	295,62	89,95	5,69
Полдник														
1 424	Ватрушка с творогом.	50	6,34	3,47	20,73	139,51	0,08	0,09	16,8		38,97	68,37	8,9	0,49
397	Какао напиток на молоке	150	4,99	5,35	15,88	131,69	0,06	2,05	31,6		190,78	153,34	25,37	0,43
Итого за Полдник		200	11,33	8,82	36,61	271,2	0,14	2,14	48,4		229,75	221,71	34,27	0,92
Ужин														
247	Рыба тушеная с овощами	80/80	19,26	13,15	4,33	212,71	0,19	2,36	29,31		38,77	222,41	45,69	0,98
315	Отварной рис	130	3,12	4,18	31,58	176,42	0,02		23,6		4,94	53,81	18,76	0,48
533,02	Чай со смородиной.	180	0,1	0,03	8,69	35,43		8,49			11,75	3,62	4,42	0,31
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		490	25,32	18,96	54,4	489,5	0,23	10,85	52,91		59,46	292,84	71,67	1,99
Итого за день			70,57	64,51	223,12	1755,37	0,82	48,53	301,92		698,71	069,74	249,36	15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное десятидневное меню 2026 год День: пятница
1 неделя 5 день Неделя: 1Сезон: Осень-Зима
Возраст: от 2 до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
3.03	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	4,92	7,16	15,49	146,08	0,04	0,07	41		7	81	9,4	0,44		
175	Каша Дружба жидкая с маслом на цельном молоке	150/5	6,15	8,24	27,8	209,96	0,11	1,63	45		158,38	165,58	35,66	0,69		
394.03	Чай с молоком и сахаром.	180	2,73	2,96	11,53	83,68	0,04	1,23	18,4		116,24	85,27	15,12	0,36		
Итого за Завтрак		380	13,8	18,36	54,82	439,72	0,19	2,93	104,4		281,62	331,85	60,18	1,49		
Завтрак 2																
401	Питьевой йогурт	150	7,5	4,8	5,25	94,2	0,06	0,9	30		183	144	22,5	0,15		
Итого за Завтрак 2		150	7,5	4,8	5,25	94,2	0,06	0,9	30		183	144	22,5	0,15		
Обед																
67	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной и укропом	15/150/5/1	3,25	3,59	5,73	68,22	0,04	11,62	5,01		36,64	50,05	17,59	0,8		
291.46	Запеканка картофельная с печенью и соусом	200	17,93	6,34	19,32	206,06	0,22	3,48	1800,66		32,56	214	36,24	3,68		
646.04	Сок фруктовый.	180	0,54	0,36	29,34	122,76	0,04	3,6			36	21,6	16,2	0,72		
817.04	Хлеб пшеничный	20	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22		
756.02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56		
Итого за Обед		611	27,2	12,37	82,77	551,18	0,39	18,7	1806,07		123,2	361,85	91,63	6,98		
Полдник																
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47		
385	Молоко кипяченое.	150	4,26	4,7	6,91	86,98	0,06	1,95	30		180	135	21	0,15		
Итого за Полдник		200	7,89	12,58	37,21	293,62	0,14	1,95	32,5		189,43	166,34	26,73	0,62		
Ужин																
268	Биточки из говядины с маслом сливочным	75/5	10,74	12,13	11,76	199,17	0,04	0,53	22,85		15,16	110,89	14,42	1,81		
313.46	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, свекла отварная	210	5,25	5,06	24,04	162,7	0,06	6,3	21		39,1	131,31	83,82	3,2		
392.19	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27		
817.04	Хлеб пшеничный	20	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22		
Итого за Ужин		490	18,89	18,81	52,81	456,07	0,12	6,86	43,85		69,13	257,67	104,4	5,5		
Итого за день			75,28	66,92	232,86	1834,79	0,9	31,34	1016,82		846,38	261,7	305,44	14,74		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное десятидневное меню 2026 год День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

2 неделя 6 день

Неделя: 2

Возраст: от 2 до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	2,36	5,66	10,41	102,02	0,02		40		6,2	16	2,6	0,26
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
185	Каша геркулесовая жидкая с маслом на цельном молоке	150/5	6,47	9,07	23,65	202,11	0,14	1,63	45		165,44	189,26	47,3	1
397	Какао на молоке	180	5,99	6,43	19,47	159,71	0,08	2,47	38		229,4	184,1	30,42	0,52
Итого за Завтрак		405	19,9	25,76	53,81	526,68	0,27	4,1	223		451,26	469,16	89	2,9
Завтрак 2														
401	Напиток кисломолочный Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,35	0,03	0,45	30		186	138	21	0,15
Итого за Завтрак 2		150	4,35	3,75	6,3	76,35	0,03	0,45	30		186	138	21	0,15
Обед														
81,12	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом.	150/1	4,01	1,74	12,95	83,62	0,12	3,89			22,88	53,02	21,48	1,25
305,14	Котлеты куриные с соусом	70	7,84	6,24	8,04	119,68	0,05	0,62	16,6		11,07	44,76	10,11	0,71
313,39	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным, кукуруза консервированная	150	4,18	3,84	28,98	167,2	0,03	0,96	18,2		32,69	139,19	19,73	0,76
372,03	Компот из яблок свежих	180	0,14	0,14	21,49	87,78	0,01	3,6			13,27	3,96	4,79	0,85
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		611	21,65	14,04	99,84	612,42	0,3	9,07	35,2		97,91	317,13	77,71	5,35
Полдник														
280,09	Печенье "Рыбки"	42	2,42	13,69	19,84	212,25								
393,06	Чай с сахаром и лимоном.	180/3,5	0,09	0,02	7,31	29,78		1,43			11,4	2,99	3,48	0,26
Итого за Полдник		225,5	2,51	13,71	27,15	242,03		1,43			11,4	2,99	3,48	0,26
Ужин														
931	Ёжики Морские из рыбы с соусом сметанным	75/30	7,8	5,63	8,18	114,59	0,04	0,38	24,45		29,61	90,96	15,28	0,42
312,23	Картофельное пюре с маслом сливочным, огурец консервированный.	150	2,89	4,27	12,75	100,99	0,12	5,49	22,5		42,03	77,21	27,18	1,01
382,05	Кисель из сока натурального.	180	0,17	0,11	29,31	118,91	0,01	1,08			20,84	13,41	6,2	0,26
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		455	13,7	11,61	60,04	399,43	0,19	6,95	46,95		96,48	194,58	51,46	1,91
Итого за день			62,11	68,87	247,14	1856,91	0,79	22	335,15		843,05	121,86	242,65	10,57

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 7)
 Рацион: Основное Десятидневное меню 2026 год День: вторник
 2 недели 7 день

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима
Возраст: от 2 до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
3.09	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	5/10/20	4,17	6,87	10,34	119,87	0,03	0,07	41		5,1	74,5	8,1	0,32		
41.01	Салат из моркови с сахаром..	25	0,31	0,03	2,84	12,87	0,01	0,6			6,39	12,54	8,76	0,17		
237	Запеканка из творога со сметаной	120/20	21,56	17,73	21,33	331,13	0,07	0,37	113,37		196,52	264,37	27,27	0,82		
394.03	Чай с молоком и сахаром.	180	2,73	2,96	11,53	83,68	0,04	1,23	18,4		116,24	85,27	15,12	0,36		
Итого за Завтрак																
		380	28,77	27,59	46,04	547,55	0,15	2,27	172,77		324,25	436,68	59,25	1,67		
Завтрак 2																
388.07	Напиток из плодов шиповника..	200	0,51	0,21	18,22	76,82	0,01	0,15			18,96	2,55	4,69	0,48		
Итого за Завтрак 2																
		200	0,51	0,21	18,22	76,82	0,01	0,15			18,96	2,55	4,69	0,48		
Обед																
67	Щи из свежей капусты с картофелем, говяжьей, сметаной и укропом	15/150/5/1	3,25	3,59	5,73	68,22	0,04	11,62	5,01		36,64	50,05	17,59	0,8		
274.15	Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом..	100	11,42	9,71	7,09	161,43	0,04	2	53,27		19,95	116,37	12,75	1,95		
314	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130	3,75	4,21	17,83	124,3	0,1		18,2		15,11	95,06	63,68	2,12		
376.3	Компот из сухофруктов...	180	0,05		13,59	54,56		0,36			48,66	13,86	7,26	1,11		
817.04	Хлеб пшеничный	20	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22		
756.02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56		
Итого за Обед																
		641	23,95	19,59	72,62	562,65	0,27	13,98	76,88		138,36	351,54	122,88	7,76		
Полдник																
636	Печенье "Летское"	50	3,43	14,25	35,07	277,69	0,05		75,01		11,62	35,55	4,86	0,49		
400	Молоко кипяченое..	150	4,35	4,8	7,05	88,8	0,06	1,95	30		180	135	21	0,15		
Итого за Полдник																
		200	7,78	19,05	42,12	366,49	0,11	1,95	105,01		191,62	170,55	25,86	0,64		
Ужин																
73	Икра кабачковая.	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	460		20,5	18,5	7,5	0,35		
255.07	Печень по-строгановски с соусом	70	8,19	5,01	5,92	101,53	0,11	1,76	258,45		15,95	155,96	9,35	3,2		
205	Макароны отварные с маслом сливочным	130	4,58	3,81	28,32	165,9	0,05		18,2		14,33	31,58	9,54	0,69		
627.05	Чай с яблоками и сахаром.	180/6	0,07	0,04	7,79	31,8		0,62			10,99	2,64	3,51	0,35		
817.04	Хлеб пшеничный	20	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22		
Итого за Ужин																
		456	16,63	14,91	55,68	423,42	76,68	5,88	736,65		65,77	221,68	32,7	4,81		
Итого за день																
			77,64	81,35	234,68	1976,93	77,22	24,23	1091,31		738,96	1183	245,38	15,36		

Сезон: Осень-Зима
 Возраст: от 2 до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,06	Бутерброд с маслом сливочным .	5/20	1,54	4,21	10,35	85,45	0,02		20		5	14,5	2,6	0,25
93	Суп молочный с вермишелью на цельном молоке	150	5,57	5,92	16,39	141,12	0,07	0,98	36		171,45	139,31	20,83	0,35
392,19	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
Итого за Завтрак		355	7,17	10,15	33,95	255,83	0,09	1,01	56		187,32	156,28	26,79	0,87
Завтрак 2														
341,09	Фрукты свежие.	200	1,8	0,4	16,2	75,6	0,08	120			68	46	26	0,6
Итого за Завтрак 2		200	1,8	0,4	16,2	75,6	0,08	120			68	46	26	0,6
Обед														
54	Икра из свёклы	45	0,85	1,99	4,73	40,23	0,02		0,1		18,59	21,67	10,3	0,67
80,19	Суп картофельный с пшеном с рыбой с укропом.	15/150/1	4,78	2,8	12,11	92,76	0,09	5,79	5,52		22,31	67,11	21,42	0,69
599,03	Колобки куриные с томатным соусом.	70	5,12	6,88	7,68	113,12	0,03	0,83	17,34		12,82	36,48	10,21	0,59
321	Пюре картофельное с маслом сливочным.	130	2,74	4,23	12,44	98,79	0,12	4,5	22,32		36,55	72,35	24,37	0,88
646,04	Сок фруктовый.	180	0,54	0,36	29,34	122,76	0,04	3,6			36	21,6	16,2	0,72
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		651	19,51	18,34	94,68	621,8	0,39	14,72	45,68		144,27	295,41	104,1	5,33
Полдник														
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47
385	Молоко кипяченое.	150	4,26	4,7	6,91	86,98	0,06	1,95	30		180	135	21	0,15
Итого за Полдник		200	7,89	12,58	37,21	293,62	0,14	1,95	32,5		189,43	166,34	26,73	0,62
Ужин														
268,67	Котлеты из говядины с маслом сливочным.	75/5	10,74	10	11,76	180	0,04	0,53	22,85		15,16	110,84	14,42	1,81
464,08	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным, зелёный горошек	150	4,31	4,44	22,53	147,32	0,09	2	18,36		22,92	88,8	31,9	1,04
533,02	Чай со смородиной.	180	0,1	0,03	8,69	35,43		8,49			11,75	3,62	4,42	0,31
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		430	17,99	16,07	52,78	427,69	0,15	11,02	41,21		53,83	216,26	53,54	3,38
Итого за день			54,36	57,54	234,82	1674,54	0,85	148,7	175,39		342,85	880,29	237,16	10,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное десятидневное меню 2026 год День: четверг

Сезон: Осень-Зима

2 неделя 9 день

Неделя: 2

Возраст: от 2 до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,06	Бутерброд с маслом сливочным .	5/20	1,54	4,21	10,35	85,45	0,02		20		5	14,5	2,6	0,25
185	Каша пшенная жидкая на цельном молоке с маслом	150/5	7,04	8,64	28,94	221,68	0,16	1,64	45,2		162,57	183	42,09	0,97
394,03	Чай с молоком и сахаром.	180	2,73	2,96	11,53	83,68	0,04	1,23	18,4		116,24	85,27	15,12	0,36
Итого за Завтрак		360	11,31	15,81	50,82	390,81	0,22	2,87	83,6		283,81	282,77	59,81	1,58
Завтрак 2														
401	Напиток кисломолочный Снежок.	100	2,7	2,5	10,8	76,5	0,03	0,9	20		121	94	15	0,1
Итого за Завтрак 2		100	2,7	2,5	10,8	76,5	0,03	0,9	20		121	94	15	0,1
Обед														
57,33	Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной, укропом.	15/150/5/1	6,44	4,54	8,48	100,54	0,04	7,01	5,04		32,14	66,14	19,74	1,24
302,28	Птица тушеная с овощами, огурец консервированный	230	9,49	6,53	20,2	177,53	0,12	10,84	24,08		51,74	122,3	40,75	1,74
387,06	Напиток из апельсинов.	180	0,04	0,02	14,9	59,94		2,34			13,49	4,5	5,61	0,38
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		641	21,45	13,17	71,96	492,15	0,25	20,19	29,52		115,37	269,14	87,7	5,14
Полдник														
011,01	Булочка "Молочная."	50	5,32	3,42	25,28	193,34	0,43	0,2	13		36,71	55,85	9,05	0,69
389	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102,3	0,03	3			30	18	13,5	0,6
Итого за Полдник		200	5,77	3,72	49,73	295,64	0,46	3,2	13		66,71	73,85	22,55	1,29
Ужин														
256	Котлеты "Любительские" рыбные	80	10,66	3,07	4,57	88,55	0,06	0,57	32,28		37,84	150,84	25,47	0,75
315	Отварной рис	130	3,12	4,18	31,58	176,42	0,02		23,6		4,94	53,81	18,76	0,48
393,06	Чай с сахаром и лимоном.	180/3,5	0,09	0,02	7,31	29,78		1,43			11,4	2,99	3,48	0,26
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		413,5	16,71	8,87	53,26	359,69	0,1	2	55,88		58,18	220,64	50,51	1,71
Итого за день			57,94	44,07	236,57	1614,79	1,06	29,16	202		645,07	940,4	235,57	9,82

Комбинат школьного питания"
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: Основное десятидневное меню 2026 год День: пятница
 2 неделя 10 день

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Сезон: Осень-Зима
 Возраст: от 2 до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд с маслом сливочным.	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
240,06	Пудинг из творога с яблоками и сгущенным молоком.	130/20	17,69	13,87	19,02	271,7	0,07	1,93	119,08		213,47	261,74	29,8	1,52
397	Какао на молоке	180	5,99	6,43	19,47	159,71	0,08	2,47	38		229,4	184,1	30,42	0,52
Итого за Завтрак		410	31,09	33,02	54,32	638,85	0,21	4,4	297,08		501,19	548,14	72,8	3,54
Завтрак 2														
401	Напиток кисломолочный Ряженка.	180	5,22	4,5	7,56	91,62	0,04	0,54	36		223,2	165,6	25,2	0,18
Итого за Завтрак 2		180	5,22	4,5	7,56	91,62	0,04	0,54	36		223,2	165,6	25,2	0,18
Обед														
76,21	Рассольник Ленинградский с говядиной со сметаной и укропом.	15/150/5/1	4,81	3,91	12,45	104,23	0,06	5,01	5		22,42	66,08	19,47	0,95
282	Биточки из говядины рубленые с луком	70	10,75	9,63	11,09	174,03	0,05	0,65	4,98		24,74	109,79	14,61	1,65
336	Капуста тушеная белокочанная .	130	2,57	4,2	12,38	97,6	0,04	22,1	0,06		74,79	49,4	24,83	0,99
398,02	Напиток из шиповника.	180	0,61	0,25	18,68	79,41	0,01	0,18			19,2	3,06	4,86	0,57
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		611	24,22	20,07	82,98	609,41	0,25	27,94	10,44		159,15	304,53	85,37	5,94
Полдник														
2,05	Бутерброд с повидлом.	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20		9,7	22,8	5,3	0,63
400	Молоко кипяченое..	150	4,35	4,8	7,05	88,8	0,06	1,95	30		180	135	21	0,15
Итого за Полдник		200	6,72	9,3	35,54	252,74	0,1	2,05	50		189,7	157,8	26,3	0,78
Ужин														
73	Икра кабачковая.	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	460		20,5	18,5	7,5	0,35
206,02	Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным.	165	8,33	6,95	35,23	236,79	0,06	0,07	41		18,42	98,06	16,93	0,9
378	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный).	180	0,1	0,04	24,97	100,64		2,69			13,82	8,21	4,37	0,16
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		415	12,22	13,04	73,85	461,62	76,58	6,26	501		56,74	137,77	31,6	1,63
Итого за день			79,47	79,93	254,25	2054,24	77,18	41,19	894,52		129,98	313,84	241,27	12,07