

Утвержденный руководящий  
 МДОУ «Детский сад № 187»  
 Приказ № 27 от 27.08.2025г.



## Меню приготавливаемых блюд **Возрастная** категория: от 2 до 3 лет

| Прием пищи              | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| <b>Неделя 1 День 1</b>  |  |           |                  |       |          |                         |             |
| Завтрак                 | Каша молочная манная с маслом            | 180       | 3,96             | 5,22  | 29,52    | 144,0                   | 4           |
|                         | Кофейный напиток с молоком               | 180       | 3,3              | 3,75  | 16,05    | 109,0                   | 5           |
|                         | Бутерброд с маслом                       | 20/5      | 1,6              | 1,07  | 10,9     | 60,0                    | 30          |
| <b>Итого за завтрак</b> |  | 385       | 8,86             | 10,04 | 56,47    | 313,0                   |             |
| 2ой завтрак             | Сок                                      | 100       | 0                | 0     | 11       | 45                      | 61          |
| Обед                    | Рассольник на мясном бульоне со сметаной | 150       | 2,53             | 1,42  | 9,18     | 71,05                   | 28          |
|                         | Запеканка вермешелевая с мясом говядины  | 150       | 17,07            | 10,93 | 31,3     | 292,5                   | 22          |
|                         | Компот из с/ф                            | 150       | 0,78             | 0     | 20,22    | 80,58                   | 8           |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                     | 60        | 3,9              | 0,6   | 22,5     | 110,25                  | 63          |
| <b>Итого за обед</b>    |  | 510       | 24,28            | 12,95 | 83,2     | 554,38                  |             |
| Полдник                 | Снежок                                   | 150       | 3,78             | 3,37  | 14,85    | 104,89                  |             |
|                         | Печенье                                  | 12        | 3,8              | 5,0   | 37,0     | 208,0                   | 64          |
| <b>Итого за полдник</b> |  | 162       | 7,58             | 8,37  | 51,85    | 312,89                  |             |
| Ужин                    | Сырники творожные со сметанным соусом    | 160/20    | 25,75            | 20,2  | 19,59    | 374,86                  | 26/34       |
|                         | Кисель                                   | 180       | 0                | 0     | 14,7     | 60,0                    | 6           |
|                         | Хлеб пшеничный                           | 20        | 1,5              | 1,0   | 10,2     | 56,0                    | 70          |
| <b>Итого за ужин</b>    |  | 380       | 27,25            | 21,2  | 44,49    | 490,86                  |             |
| <b>Итого за весь</b>    |  | 1537      | 67,97            | 52,56 | 247,01   | 1716,13                 |             |

|                           |                                |        |       |       |        |         |    |
|---------------------------|--------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|----|
| <b>День 2</b>             |                                |        |       |       |        |         |    |
| <b>Завтрак</b>            | Каша молочная пшеничная        | 180    | 4,61  | 7,1   | 17,64  | 153,51  | 12 |
|                           | Какао с молоком                | 180    | 4,65  | 4,8   | 16,77  | 127,36  | 7  |
|                           | Бутерброд с маслом, сыром      | 20/5/5 | 3,48  | 7,42  | 8,02   | 114,3   | 39 |
| <b>Итого за завтрак</b>   |                                | 390    | 13,2  | 20,03 | 44,18  | 395,19  |    |
| <b>2ой завтрак</b>        | Ряженка                        | 100    | 3,0   | 2,5   | 4,0    | 64,0    | 67 |
| <b>ОБЕД</b>               |                                |        |       |       |        |         |    |
|                           | Суп овощной на курином бульоне | 150    | 2,58  | 0,37  | 6,27   | 45,09   | 35 |
|                           | Плов с куриным мясом           | 150    | 11,1  | 12,45 | 6,6    | 261,0   | 18 |
|                           | Свекла отварная                | 30     | 0,45  | 0,03  | 2,64   | 14,4    | 41 |
|                           | Компот из свежих фруктов       | 150    | 0,33  | 0,12  | 18,18  | 75,1    | 10 |
|                           | Хлеб ржано-пшеничный           | 60     | 3,9   | 0,6   | 22,5   | 110,25  | 63 |
| <b>Итого за обед</b>      |                                | 540    | 18,36 | 13,57 | 56,19  | 505,84  |    |
| <b>Полдник</b>            | Яблоко                         | 95     | 0,34  | 0,34  | 8,57   | 41,1    | 68 |
|                           |                                |        |       |       |        |         |    |
| <b>Итого за полдник</b>   |                                | 95     | 0,34  | 0,34  | 8,57   | 41,1    |    |
| <b>Ужин</b>               | Рыба тушеная с овощами         | 180    | 17,04 | 8,94  | 7,93   | 180,07  | 80 |
|                           | Чай с сахаром, лимоном         | 180    | 0,16  | 3,04  | 9,75   | 39,43   | 14 |
|                           | Хлеб пшеничный                 | 20     | 1,5   | 1,0   | 10,2   | 56,0    | 70 |
| <b>Итого за ужин</b>      |                                | 380    | 18,7  | 12,98 | 27,88  | 275,5   |    |
| <b>Итого за весь день</b> |                                | 1505   | 53,6  | 49,42 | 140,82 | 1281,63 |    |
| <b>День 3</b>             |                                |        |       |       |        |         |    |
| <b>Завтрак</b>            | Каша молочная пшеничная        | 180    | 6,19  | 7,07  | 27,41  | 197,9   | 11 |
|                           | Кофейный напиток с молоком     | 180    | 3,3   | 3,75  | 16,05  | 109,0   | 5  |
|                           | Бутерброд с маслом, сыром      | 20/5/5 | 3,48  | 7,42  | 8,02   | 114,3   | 39 |
| <b>Итого за завтрак</b>   |                                | 390    | 13,59 | 18,94 | 54,2   | 421,2   |    |
| <b>2ой</b>                | Яблоко                         | 95     | 0,34  | 0,34  | 8,57   | 41,1    | 68 |

|                           |                                       |        |       |       |        |         |    |
|---------------------------|---------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|----|
| <b>завтрак</b>            |                                       |        |       |       |        |         |    |
| <b>ОБЕД</b>               | Борщ на мясном бульоне со сметаной    | 150    | 2,31  | 1,3   | 4,06   | 48,73   | 36 |
|                           | Котлета мясная                        | 60     | 13,3  | 10,09 | 13,77  | 198,5   |    |
|                           | Картофель отварной                    | 90     | 1,73  | 2,53  | 9,7    | 86,66   | 75 |
|                           | Компот из сухофруктов                 | 150    | 0,78  | 0     | 20,22  | 80,58   | 8  |
|                           | Хлеб ржано-пшеничный                  | 60     | 3,9   | 0,6   | 22,5   | 110,25  | 63 |
| <b>Итого за обед</b>      |                                       | 510    | 22,02 | 14,52 | 70,25  | 524,72  |    |
| <b>Полдник</b>            | Сок                                   | 100    | 0     | 0     | 11     | 45      | 61 |
|                           | Булочка с повидлом                    | 60     | 3,12  | 1,2   | 36,18  | 167,82  | 58 |
| <b>Итого за полдник</b>   |                                       | 160    | 3,12  | 1,2   | 47,18  | 212,82  |    |
| <b>Ужин</b>               | Суп молочный гречневый                | 180    | 6,28  | 9,37  | 22,5   | 200,14  | 81 |
|                           | Чай с сахаром                         | 180    | 0,9   | 2,29  | 9,75   | 36,96   | 9  |
|                           | Хлеб пшеничный                        | 20     | 1,5   | 1,0   | 10,2   | 56,0    | 70 |
| <b>Итого за ужин</b>      |                                       | 380    | 8,68  | 12,66 | 42,45  | 293,1   |    |
| <b>Итого за весь день</b> |                                       | 1535   | 47,75 | 36,0  | 211,65 | 1492,94 |    |
| <b>День 4</b>             |                                       |        |       |       |        |         |    |
| <b>Завтрак</b>            | Каша молочная геркулесовая            | 180    | 4,54  | 7,5   | 15,45  | 147,72  | 2  |
|                           | Какао с молоком                       | 180    | 4,65  | 4,8   | 16,77  | 127,36  | 7  |
|                           | Бутерброд с маслом, сыром             | 20/5/5 | 3,48  | 7,42  | 8,02   | 114,3   | 39 |
| <b>Итого за завтрак</b>   |                                       | 390    | 13,12 | 20,47 | 41,77  | 389,41  |    |
| <b>2ой завтрак</b>        | Сок                                   | 100    | 0     | 0     | 11     | 45,0    | 61 |
| <b>ОБЕД</b>               | Свекольник вегетарианский со сметаной | 150    | 1,35  | 3,3   | 10,35  | 69,0    | 82 |
|                           | Запеканка из печени с рисом           | 150    | 18,58 | 7,39  | 20,5   | 223,0   | 78 |
|                           | Компот из свежих фруктов              | 150    | 0,33  | 0,12  | 18,18  | 75,1    | 10 |
|                           | Хлеб ржано-пшеничный                  | 60     | 3,9   | 0,6   | 22,5   | 110,25  | 63 |
| <b>Итого за обед</b>      |                                       | 510    | 24,16 | 11,41 | 71,53  | 477,35  |    |

|                           |  |        |       |       |        |         |       |
|---------------------------|--|--------|-------|-------|--------|---------|-------|
| <b>Полдник</b>            | Йогурт                                       | 150    | 5,04  | 4,5   | 19,8   | 139,86  | 67    |
|                           | Вафля  | 12     | 1,96  | 2,31  | 54,1   | 198,2   | 62    |
| <b>Итого за полдник</b>   |  | 162    | 7,0   | 6,81  | 73,9   | 338,06  |       |
| <b>Ужин</b>               | Суфле творожно-морковное со сметанным соусом | 160/20 | 9,09  | 11,92 | 14,53  | 200,0   | 25/34 |
|                           | Кисель                                       | 180    | 0     | 0     | 14,7   | 60,0    | 6     |
|                           | Хлеб пшеничный                               | 20     | 1,5   | 1,0   | 10,2   | 56,0    | 70    |
| <b>Итого за ужин</b>      |  | 380    | 10,59 | 12,92 | 39,43  | 316,0   |       |
| <b>Итого за весь день</b> |  | 1542   | 54,87 | 51,61 | 237,63 | 1565,82 |       |
| <b>День 5</b>             |  |        |       |       |        |         |       |
| <b>Завтрак</b>            | Каша молочная «Дружба»                       | 180    | 4,31  | 6,94  | 17,97  | 152,3   | 3     |
|                           | Кофейный напиток с молоком                   | 180    | 3,3   | 3,75  | 16,05  | 109,0   | 5     |
|                           | Бутерброд с маслом                           | 20/5   | 1,6   | 1,07  | 10,9   | 60,0    | 30    |
| <b>Итого за завтрак</b>   |  | 385    | 9,64  | 12,45 | 46,7   | 319,79  |       |
| <b>2ой завтрак</b>        | Сок  | 100    | 0     | 0     | 11     | 45      | 61    |
| <b>Обед</b>               | Морковь отварная                             | 30     | 0,31  | 0,02  | 1,65   | 8,5     | 46    |
|                           | Суп с клецками на мясном бульоне             | 150    | 9,22  | 5,17  | 16,05  | 158,2   | 50    |
|                           | Каша гречневая рассыпчатая                   | 90     | 5,23  | 3,25  | 27,0   | 158,28  | 37    |
|                           | Гуляш из говядины                            | 60     | 12,3  | 10,74 | 1,68   | 141,96  | 45    |
|                           | Компот из свежих фруктов                     | 150    | 0,78  | 0     | 20,22  | 80,58   | 8     |
|                           | Хлеб ржано-пшеничный                         | 60     | 3,9   | 0,6   | 22,5   | 110,25  | 63    |
| <b>Итого за обед</b>      |  | 540    | 31,74 | 19,78 | 89,1   | 657,77  |       |
| <b>Полдник</b>            | Йогурт                                       | 150    | 3,78  | 3,37  | 14,85  | 104,89  | 61    |
|                           | Печенье                                      | 12     | 3,8   | 5,0   | 37,0   | 208,0   | 64    |
| <b>Итого за полдник</b>   |  | 162    | 7,58  | 8,37  | 51,85  | 312,89  |       |
| <b>Ужин</b>               | Омлет натуральный с зеленым                  | 180    | 11,77 | 13,59 | 4,81   | 187,39  | 27    |

|                         |  |        |       |       |        |         |    |
|-------------------------|--|--------|-------|-------|--------|---------|----|
|                         | горошком                               |        |       |       |        |         |    |
|                         | Чай с сахаром                          | 180    | 0,9   | 2,29  | 9,75   | 36,96   | 9  |
|                         | Хлеб пшеничный                         | 20     | 1,5   | 1,0   | 10,2   | 56      | 70 |
| <b>Итого за ужин</b>    |  | 380    | 14,17 | 16,88 | 24,76  | 280,35  |    |
| <b>Итого за день</b>    |  | 1567   | 63,13 | 57,48 | 223,41 | 1615,8  |    |
| <b>День 6</b>           |  |        |       |       |        |         |    |
| <b>Завтрак</b>          | Каша молочная манная                   | 180    | 3,96  | 5,22  | 29,52  | 144,0   | 4  |
|                         | Кофейный напиток с молоком             | 180    | 3,3   | 3,75  | 16,05  | 109,0   | 5  |
|                         | Бутерброд с маслом                     | 20/5   | 1,6   | 1,07  | 10,9   | 60,0    | 30 |
| <b>Итого за завтрак</b> |  | 385    | 8,86  | 10,04 | 56,47  | 313,0   |    |
| <b>2ой завтрак</b>      | Сок                                    | 100    | 0     | 0     | 11     | 45      | 61 |
| <b>Обед</b>             | Морковь отварная                       | 30     | 0,31  | 0,02  | 1,65   | 8,5     | 46 |
|                         | Щи на мясном бульоне со сметаной       | 150    | 4,35  | 7,2   | 9,12   | 141,6   | 43 |
|                         | Тефтели рисово-мясные в томатном соусе | 120/30 | 7,58  | 5,68  | 3,88   | 101,23  | 17 |
|                         | Компот из с/ф                          | 150    | 0,78  | 0     | 20,22  | 80,58   | 8  |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                   | 60     | 3,9   | 0,6   | 22,5   | 110,25  | 63 |
| <b>Итого за обед</b>    |  | 510    | 16,92 | 13,5  | 57,37  | 442,16  |    |
| <b>Полдник</b>          | Снежок                                 | 150    | 3,78  | 3,37  | 14,85  | 104,89  | 67 |
|                         | Печенье                                | 12     | 3,8   | 5,0   | 37,0   | 208,0   | 64 |
| <b>Итого за полдник</b> |  | 162    | 7,58  | 8,37  | 51,85  | 312,89  |    |
| <b>Ужин</b>             | Лепешки с творогом со сметанным соусом | 160/20 | 10,86 | 19,5  | 40,17  | 367,66  | 21 |
|                         | Кисель                                 | 180    | 0     | 0     | 14,7   | 60      | 6  |
|                         | Хлеб пшеничный                         | 20     | 1,5   | 1,0   | 10,2   | 56      | 70 |
| <b>Итого за ужин</b>    |  | 380    | 12,36 | 20,05 | 65,07  | 483,66  |    |
| <b>Итого за день</b>    |  | 1537   | 45,72 | 51,96 | 241,76 | 1596,71 |    |
| <b>День 7</b>           |  |        |       |       |        |         |    |
| <b>Завтрак</b>          | Каша молочная пшенная                  | 180    | 4,61  | 7,1   | 17,64  | 153,51  | 12 |
|                         | Какао с молоком                        | 180    | 4,65  | 4,8   | 16,77  | 127,36  | 7  |
|                         | Бутерброд с                            | 20/5/5 | 3,48  | 7,42  | 8,02   | 114,3   | 39 |

|                         |  |        |       |       |        |         |    |
|-------------------------|--|--------|-------|-------|--------|---------|----|
|                         | маслом, сыром                            |        |       |       |        |         |    |
| <b>Итого за завтрак</b> |  | 390    | 13,2  | 20,03 | 44,18  | 395,19  |    |
| <b>2ой завтрак</b>      | Ряженка                                  | 100    | 3,0   | 2,5   | 4,0    | 64,0    | 67 |
| <b>Обед</b>             | Суп -лапша на курином бульоне            | 150    | 0,13  | 2,1   | 9,0    | 58,5    | 48 |
|                         | Овощное рагу с куриным мясом             | 150    | 9,45  | 0,9   | 8,7    | 81,9    |    |
|                         | Компот из сухих яблок                    | 150    | 0,78  | 0     | 20,22  | 80,58   | 8  |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                     | 60     | 3,9   | 0,6   | 22,5   | 110,25  | 63 |
| <b>Итого за обед</b>    |  | 510    | 14,26 | 3,6   | 60,42  | 331,23  |    |
| <b>Полдник</b>          | Апельсин                                 | 95     | 0,7   | 0,27  | 7,19   | 31,66   | 66 |
|                         |  |        |       |       |        |         |    |
| <b>Итого за полдник</b> |  | 95     | 0,7   | 0,27  | 7,19   | 31,66   |    |
| <b>Ужин</b>             | Рыба запеченная с омлетом                | 180    | 26,59 | 6,93  | 4,38   | 184,99  | 54 |
|                         |  |        |       |       |        |         |    |
|                         | Чай с сахаром                            | 180    | 0,9   | 2,29  | 9,75   | 36,96   | 9  |
|                         | Хлеб пшеничный                           | 20     | 1,5   | 1,0   | 10,2   | 56      | 70 |
| <b>Итого за ужин</b>    |  | 380    | 28,99 | 10,22 | 24,33  | 277,95  |    |
| <b>Итого за день</b>    |  | 1475   | 60,15 | 36,62 | 140,12 | 1100,03 |    |
| <b>День 8</b>           |  |        |       |       |        |         |    |
| <b>Завтрак</b>          | Каша молочная пшеничная                  | 180    | 6,19  | 7,07  | 27,41  | 197,9   | 11 |
|                         | Кофейный напиток с молоком               | 180    | 3,3   | 3,75  | 16,05  | 109,0   | 5  |
|                         | Бутерброд с маслом, сыром                | 20/5/5 | 3,48  | 7,42  | 8,02   | 114,3   | 39 |
| <b>Итого за завтрак</b> |  | 390    | 13,59 | 18,94 | 54,2   | 421,2   |    |
| <b>2ой завтрак</b>      | Апельсин                                 | 95     | 0,7   | 0,27  | 7,19   | 31,66   | 66 |
| <b>Обед</b>             | Свекольник на мясном бульоне со сметаной | 150    | 1,35  | 3,3   | 10,35  | 69,0    | 16 |
|                         | Гуляш из говядины                        | 60     | 11,0  | 8,73  | 2,81   | 133,92  | 15 |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая               | 90     | 5,23  | 3,25  | 27,0   | 158,28  | 37 |
|                         | Компот из кураги и изюма                 | 150    | 0,78  | 0     | 20,22  | 80,58   | 8  |

|                         |                            |        |       |       |        |         |    |
|-------------------------|----------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|----|
|                         | Хлеб ржано-пшеничный       | 60     | 3,9   | 0,6   | 22,5   | 110,25  | 63 |
| <b>Итого за обед</b>    |                            | 510    | 22,26 | 15,88 | 82,88  | 552,03  |    |
| <b>Полдник</b>          | Сок                        | 100    | 0     | 0     | 11     | 45      | 61 |
|                         | Булочка домашняя           | 60     | 4,36  | 7,51  | 32,35  | 214,8   | 29 |
| <b>Итого за полдник</b> |                            | 210    | 4,36  | 7,51  | 43,35  | 259,8   |    |
| <b>Ужин</b>             | Суп молочный вермешелевый  | 180    | 4,95  | 6,75  | 15,48  | 140,28  | 40 |
|                         | Чай с сахаром              | 180    | 0,9   | 2,29  | 9,75   | 36,96   | 9  |
|                         | Хлеб пшеничный             | 20     | 1,5   | 1,0   | 10,2   | 56,0    | 70 |
| <b>Итого за ужин</b>    |                            | 380    | 7,35  | 10,04 | 35,43  | 233,24  |    |
| <b>Итого за день</b>    |                            | 1535   | 48,26 | 52,64 | 223,05 | 1497,93 |    |
| <b>День 9</b>           |                            |        |       |       |        |         |    |
| <b>Завтрак</b>          | Каша молочная геркулесовая | 180    | 4,54  | 7,5   | 15,45  | 147,72  | 2  |
|                         | Какао с молоком            | 180    | 4,65  | 4,8   | 16,77  | 127,36  | 7  |
|                         | Бутерброд с маслом, сыром  | 20/5/5 | 3,48  | 7,42  | 8,02   | 114,3   | 39 |
| <b>Итого за завтрак</b> |                            | 390    | 13,12 | 20,47 | 41,77  | 389,46  |    |
| <b>2ой завтрак</b>      | Сок                        | 100    | 0     | 0     | 11     | 45      | 61 |
| <b>Обед</b>             | Суп рыбный                 | 150    | 9,55  | 0,45  | 6,91   | 79,05   | 47 |
|                         | Котлета рыбная             | 60     | 6,63  | 0,53  | 38,82  | 75,54   | 44 |
|                         | Горох отварной             | 90     | 5,74  | 0,83  | 20,56  | 123,78  | 52 |
|                         | Компот из изюма            | 150    | 0,78  | 0     | 20,22  | 80,58   | 8  |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный       | 60     | 3,9   | 0,6   | 22,5   | 110,25  | 63 |
| <b>Итого за обед</b>    |                            | 510    | 26,6  | 2,41  | 109,01 | 469,2   |    |
| <b>Полдник</b>          | Йогурт                     | 150    | 3,78  | 3,37  | 14,85  | 104,89  | 67 |
|                         | Вафля                      | 12     | 0,54  | 0,64  | 15,14  | 55,49   | 62 |
| <b>Итого за полдник</b> |                            | 162    | 4,32  | 4,01  | 29,99  | 160,38  |    |
| <b>Ужин</b>             | Овощи тушеные              | 180    | 4,5   | 6,03  | 17,28  | 151,56  | 72 |
|                         | Чай с сахаром              | 180    | 0,9   | 2,29  | 9,75   | 36,96   | 9  |
|                         | Хлеб пшеничный             | 20     | 1,5   | 1,0   | 10,2   | 56,0    | 70 |
| <b>Итого за ужин</b>    |                            | 380    | 6,9   | 9,32  | 37,23  | 244,52  |    |
| <b>Итого за день</b>    |                            | 1542   | 50,94 | 36,21 | 229,0  | 1308,56 |    |
| <b>День 10</b>          |                            |        |       |       |        |         |    |
| <b>Завтрак</b>          | Каша молочная «Дружба»     | 180    | 4,31  | 6,94  | 17,97  | 152,3   | 3  |

|                         |                                 |      |       |       |        |         |    |
|-------------------------|---------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|----|
|                         | Кофейный напиток с молоком      | 180  | 3,3   | 3,75  | 16,05  | 109,0   | 5  |
|                         | Бутерброд с маслом              | 20/5 | 1,6   | 1,07  | 10,9   | 60,0    | 30 |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                 | 385  | 9,64  | 12,45 | 46,7   | 319,79  |    |
| <b>2ой завтрак</b>      | Сок                             | 100  | 0     | 0     | 11     | 45      | 61 |
| <b>Обед</b>             | Свекла отварная                 | 30   | 0,45  | 0,03  | 2,64   | 14,4    | 41 |
|                         | Суп гороховый на мясном бульоне | 150  | 3,82  | 3,97  | 12,07  | 99,9    | 49 |
|                         | Макаронны отварные              | 90   | 5,09  | 4,16  | 24,40  | 155,84  | 22 |
|                         | Гуляш из говядины               | 60   | 11,0  | 8,73  | 2,81   | 133,92  | 15 |
|                         | Компот из свежих фруктов        | 150  | 0,78  | 0     | 20,22  | 80,58   | 8  |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный            | 60   | 3,9   | 0,6   | 22,5   | 110,25  | 63 |
| <b>Итого за обед</b>    |                                 | 540  | 25,04 | 17,49 | 84,64  | 594,89  |    |
| <b>Полдник</b>          | Йогурт                          | 100  | 2,52  | 2,24  | 9,9    | 69,92   | 67 |
|                         | Зефир                           | 20   | 1,8   | 0     | 16,34  | 63,26   | 62 |
| <b>Итого за полдник</b> |                                 | 120  | 4,32  | 2,24  | 26,24  | 133,18  |    |
| <b>Ужин</b>             | Омлет натуральный               | 180  | 11,77 | 13,59 | 4,81   | 187,39  | 27 |
|                         | Чай с сахаром ,лимоном          | 180  | 0,9   | 2,29  | 9,75   | 36,96   | 14 |
|                         | Хлеб пшеничный                  | 20   | 1,5   | 1,0   | 10,2   | 56,0    | 70 |
| <b>Итого за ужин</b>    |                                 | 380  | 14,17 | 16,88 | 24,76  | 280,35  |    |
| <b>Итого за день</b>    |                                 | 1525 | 53,17 | 49,06 | 183,44 | 1373,21 |    |

Всего за 10 дней: 1530 б-54,55 ж-47,35 у-207,78 э.ц.-1454,87