УТВЕРЖДАЮ
Директор
ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»
Комбинат школьного питания №1

_____ /А.И.Михалев/

СОГЛАСОВАНО
И.о.заведующего
МБДОУ «Детский сад № 33»
г.о. Самара

_____ / Шаталина О.П./

Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для питания детей 1,5 – 3 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения в осенне-зимний период

(Основание: Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.:ДеЛи плюс, 2016. – 640 с.)

Согласовано с родителями
Ерокалова К А 01.09.2026

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 1,5–3 лет

ДЕНЬ 1

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	Завтрак					
182	Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	5,40	6,12	26,19	181,71
376	Чай черный с сахаром	150	0,04	0,01	7,13	39,29
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136,00
	Итого:	**370**	**7,89**	**13,68**	**47,94**	**357**
	Второй завтрак					
418	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	12,70	52,67
123	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,40	55,50
	Итого:	**115**	**2,36**	**0,24**	**24,10**	**108**
	Обед					
70	Огурец свежий/соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,00
73	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	150	1,17	2,96	5,16	51,87
299	Шницели рубленые	60	8,29	9,70	8,98	156,42
197	Горошница (гороховое пюре) с маслом сливочным	120	12,38	4,95	25,05	194,30
393	Напиток из ягодной смеси	150	0,15	0,08	9,75	56,25
—	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33
—	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	Итого:	**560**	**25,80**	**18,28**	**69,14**	**561**
	Уплотненный полдник					
443	Крендель сахарный	80	5,66	10,51	44,59	296,00
334	Рис отварной с овощами	160	3,43	3,66	33,74	223,24
—	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33
412	Чай черный с сахаром и лимоном	150	0,09	0,02	7,65	43,50
	Итого:	**410**	**10,77**	**14,39**	**95,65**	**610**
	Весь рацион питания:	**1455**	**46,82**	**46,59**	**236,83**	**1637**

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

БЖУ, гр			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
46,82	46,59	236,83	0,940	0,480	27,86	99,58	0,17	285,84	653,61	199,32	10,43

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 1,5–3 лет

ДЕНЬ 2

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	Завтрак					
182	Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	9,50	8,25	35,01	252,00
413	Чай черный с молоком и сахаром	150	2,22	1,95	11,92	74,17
3	Бутерброд с сыром	30/10	6,68	8,45	19,39	180,00
	Итого:	**370**	**18,40**	**18,65**	**66,32**	**506**
	Второй завтрак					
420	Кисломолочный напиток "Ряженка"	100	2,90	2,50	4,20	51,00
123	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,40	55,50
	Итого:	**115**	**4,76**	**2,74**	**15,60**	**107**
	Обед					
—	Свекла отварная	30	0,71	3,04	4,18	47,00
82	Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	150	1,35	3,41	9,14	70,88
294	Запеканка из печени с соусом сметанным	60/20	7,69	2,99	7,16	119,40
339	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,60
417	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	15,56	65,83
—	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33
—	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	Итого:	**580**	**16,28**	**14,05**	**72,08**	**512**
	Уплотненный полдник					
100	Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным	180	5,18	4,69	16,96	168,30
432	Оладьи с повидлом	60/20	4,65	7,33	37,55	257,00
376	Чай черный с сахаром	150	0,04	0,01	7,13	39,29
—	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33
	Итого:	**430**	**11,46**	**12,23**	**71,31**	**512**
	Весь рацион питания:	**1495**	**50,90**	**47,67**	**225,31**	**1637**

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

БЖУ, гр			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
50,90	47,67	225,31	0,880	1,810	108,49	208,38	1,40	868,19	1054,23	297,17	34,57

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 1,5–3 лет

ДЕНЬ 3

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	Завтрак					
182	Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	6,21	7,02	27,18	197,28
416	Какао с молоком и сахаром	150	3,06	2,66	13,18	89,17
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136,00
	Итого:	**370**	**11,72**	**17,23**	**54,98**	**422**
	Второй завтрак					
394	Компот из смеси сухофруктов	100	0,22	0,01	13,88	56,67
123	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,40	55,50
	Итого:	**115**	**2,08**	**0,25**	**25,28**	**112**
	Обед					
26	Салат картофельный с кукурузой	30	0,51	1,57	2,93	28,26
86	Суп картофельный с крупой пшенной	150	1,43	2,02	10,29	63,09
322	Котлеты рубленые из курицы	60	9,43	9,65	9,98	164,00
143	Капуста тушеная	120	2,92	4,38	12,01	102,84
412	Чай черный с сахаром и лимоном	150	0,09	0,02	7,65	43,50
—	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33
—	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	Итого:	**560**	**17,95**	**18,20**	**62,55**	**501**
	Уплотненный полдник					
174	Запеканка из творога (с рисом)	120	7,28	5,98	39,89	242,40
369	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30,00
396	Кисель из смеси свежих ягод	150	0,25	0,08	22,92	94,00
—	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33
386	Фрукт свежий	100	0,93	0,20	8,07	62,67
	Итого:	**420**	**10,63**	**7,82**	**84,53**	**476**
	Весь рацион питания:	**1465**	**42,38**	**43,50**	**227,34**	**1512**

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

БЖУ, гр			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
42,38	43,50	227,34	0,710	0,710	94,97	191,03	0,18	601,77	895,82	198,44	16,92

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 1,5–3 лет

ДЕНЬ 4

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	Завтрак					
182	Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	8,05	7,21	37,30	246,86
414	Кофейный напиток молочный с сахаром	150	2,38	2,01	11,97	75,83
3	Бутерброд с сыром	30/10	6,68	8,45	19,39	180,00
	Итого:	**370**	**17,11**	**17,67**	**68,66**	**503**
	Второй завтрак					
417	Напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	10,37	43,89
123	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,40	55,50
	Итого:	**115**	**2,20**	**0,38**	**21,77**	**99**
	Обед					
26	Салат картофельный с зеленым горошком	30	0,51	1,57	2,93	30,06
63	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	150	1,16	3,30	7,05	98,78
161	Мясо птицы в соусе	80	9,76	12,40	2,88	163,28
332	Рис отварной с маслом сливочным	120	2,86	4,09	27,89	168,00
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,00
—	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33
—	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	Итого:	**580**	**18,19**	**21,94**	**81,26**	**645**
	Уплотненный полдник					
284	Суфле из рыбы	80	12,93	6,17	3,25	120,00
136	Картофель отварной с маслом сливочным	120	2,29	3,45	18,41	114,00
—	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33
412	Чай черный со свежей ягодой и сахаром	150	0,28	0,04	8,29	40,50
—	Пряники	50	3,23	4,10	34,15	170,00
	Итого:	**420**	**20,32**	**13,96**	**73,77**	**492**
	Весь рацион питания:	**1485**	**57,82**	**53,95**	**245,46**	**1739**

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

БЖУ, гр			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
57,82	53,95	245,46	0,720	0,930	87,35	373,14	1,45	712,16	1276,87	330,80	22,80

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 1,5–3 лет

ДЕНЬ 5

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	Завтрак					
182	Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	5,59	6,07	31,47	203,14
413	Чай черный с молоком и сахаром	150	2,22	1,95	11,92	74,17
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136,00
	Итого:	**370**	**10,26**	**15,57**	**58,01**	**413**
	Второй завтрак					
420	Кисломолочный напиток "Кефир"	100	2,90	2,50	4,00	50,00
123	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,40	55,50
	Итого:	**115**	**4,76**	**2,74**	**15,40**	**106**
	Обед					
21	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	30	0,42	1,52	2,59	25,80
91	Суп картофельный с мучными клецками	150	1,23	1,83	6,62	47,93
305	Фрикадельки из птицы в соусе	80	5,81	6,58	5,01	102,47
330	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	120	6,66	4,18	31,69	191,03
390	Компот ягодный с яблоками	150	0,18	0,11	20,88	85,00
—	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33
—	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	Итого:	**580**	**17,87**	**14,78**	**86,48**	**552**
	Уплотненный полдник					
453	Булочка "Дорожная"	80	5,42	11,17	41,71	289,60
220	Макароны отварные с сыром	180	11,14	12,01	27,24	261,90
411	Чай черный с сахаром	150	0,05	0,02	7,88	31,67
—	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,00
	Итого:	**430**	**18,20**	**23,40**	**86,50**	**630**
	Весь рацион питания:	**1495**	**51,09**	**56,49**	**246,39**	**1701**

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

БЖУ, гр			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
51,09	56,49	246,39	0,820	0,940	17,62	220,62	0,00	589,09	770,28	178,28	8,46

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 1,5–3 лет

ДЕНЬ 6

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	Завтрак					
182	Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	4,41	6,03	26,91	180,63
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136,00
411	Чай черный с сахаром	150	0,05	0,02	7,88	31,67
	Итого:	**370**	**6,91**	**13,60**	**49,41**	348
	Второй завтрак					
418	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	12,70	52,67
123	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,40	55,50
	Итого:	**115**	**2,36**	**0,24**	**24,10**	**108**
	Обед					
57	Икра кабачковая	30	0,30	1,18	1,93	27,00
87	Суп картофельный с горохом	150	3,34	2,00	10,64	73,87
305	Фрикадельки мясные в соусе томатном*	80	7,94	11,86	10,66	181,17
335	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	4,25	3,14	26,19	150,00
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,00
—	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33
—	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	Итого:	**580**	**19,73**	**18,76**	**89,93**	**617**
	Уплотненный полдник					
452	Булочка "Домашняя"	60	4,37	7,51	32,35	214,80
163	Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	180	4,46	13,01	23,23	225,00
412	Чай черный с сахаром и лимоном	150	0,08	0,01	7,12	45,35
—	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33
	Итого:	**410**	**10,50**	**20,73**	**72,37**	**532**
	Весь рацион питания:	**1475**	**39,50**	**53,33**	**235,81**	**1606**

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

БЖУ, гр			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
39,50	53,33	235,81	0,660	0,490	18,06	114,18	0,18	310,16	682,93	185,96	21,59

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 1,5–3 лет

ДЕНЬ 7

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	Завтрак					
199	Каша "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	8,07	8,99	28,53	227,14
414	Кофейный напиток молочный с сахаром	150	2,38	2,01	11,97	75,83
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136,00
	Итого:	**370**	**12,90**	**18,55**	**55,12**	**439**
	Второй завтрак					
420	Кисломолочный напиток "Снежок"	100	2,80	2,50	11,00	78,00
123	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,40	55,50
	Итого:	**115**	**4,66**	**2,74**	**22,40**	**134**
	Обед					
46	Винегрет с луком репчатым	30	0,41	1,85	2,53	28,20
73	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	150	1,17	2,96	5,16	51,87
293	Гуляш из отварного сердца	80	10,35	3,73	4,40	92,60
330	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	120	6,66	4,18	31,69	191,03
417	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	15,56	65,83
—	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33
—	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	Итого:	**580**	**22,67**	**13,49**	**79,03**	**529**
	Уплотненный полдник					
457	Булочка российская	80	5,63	6,41	44,41	257,33
148	Рагу из овощей с кабачками (с соусом томатным)	150	2,93	14,08	18,48	217,74
227	Яйцо вареное	20	0,26	0,23	0,01	32,00
412	Чай черный со свежей ягодой и сахаром	150	0,28	0,04	8,29	40,50
—	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,00
	Итого:	**420**	**10,69**	**20,96**	**80,86**	**595**
	Весь рацион питания:	**1485**	**50,92**	**55,74**	**237,41**	**1696**

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

БЖУ, гр			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
50,92	55,74	237,41	0,920	1,030	110,54	244,63	0,08	532,11	766,96	229,36	11,56

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 1,5–3 лет

ДЕНЬ 8

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	Завтрак					
199	Каша пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным	150	7,11	6,91	28,66	205,00
413	Чай черный с молоком и сахаром	150	2,22	1,95	11,92	74,17
3	Бутерброд с сыром	30/10	6,68	8,45	19,39	180,00
	Итого:	**340**	**16,01**	**17,31**	**59,97**	**459**
	Второй завтрак					
394	Компот из смеси сухофруктов	100	0,22	0,01	13,88	56,67
123	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,40	55,50
	Итого:	**115**	**2,08**	**0,25**	**25,28**	**112**
	Обед					
20	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,26	1,53	0,78	18,00
63	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	150	1,21	3,14	7,22	61,94
324	Котлеты рубленные из птицы с соусом	60/20	8,50	10,80	6,74	168,20
332	Рис отварной с маслом сливочным	120	2,86	4,09	27,89	168,00
412	Чай черный со свежей ягодой и сахаром	150	0,28	0,04	8,29	40,50
—	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33
—	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	Итого:	**580**	**16,68**	**20,16**	**70,61**	**556**
	Уплотненный полдник					
252	Запеканка из творога с морковью	120	13,99	12,35	28,54	240,80
369	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30,00
393	Напиток из ягодной смеси	150	0,15	0,08	9,75	56,25
—	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33
386	Фрукт свежий	100	0,93	0,20	8,07	62,67
	Итого:	**420**	**17,24**	**14,19**	**60,01**	**437**
	Весь рацион питания:	**1455**	**52,01**	**51,91**	**215,87**	**1565**

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

БЖУ, гр			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
52,01	51,91	215,87	0,520	0,870	88,73	250,52	0,08	780,51	948,83	261,16	15,76

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 1,5–3 лет

ДЕНЬ 9

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	Завтрак					
182	Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	8,05	7,21	37,30	246,86
416	Какао с молоком и сахаром	150	3,06	2,66	13,18	89,17
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136,00
	Итого:	**370**	**13,56**	**17,42**	**65,10**	**472**
	Второй завтрак					
420	Кисломолочный напиток "Варенец"	100	2,90	2,50	4,00	50,00
123	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,40	55,50
	Итого:	**115**	**4,76**	**2,74**	**15,40**	**106**
	Обед					
21	Салат из белокочанной капусты (с луком)	30	0,42	1,52	2,71	26,40
95	Суп с рыбными консервами (сельдь)	150	4,54	6,32	3,90	90,67
303	Тефтели мясные в соусе томатном (х*)	80	7,60	12,50	13,80	110,00
330	Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	120	3,53	3,04	24,38	138,96
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,00
—	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33
—	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	Итого:	**580**	**19,99**	**23,96**	**85,30**	**551**
	Уплотненный полдник					
441	Ватрушка с творогом	80	10,53	6,26	33,34	262,40
100	Суп молочный с вермишелью	180	5,18	4,69	16,96	130,50
376	Чай черный с сахаром	150	0,04	0,01	7,13	39,29
—	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33
	Итого:	**430**	**17,34**	**11,16**	**67,10**	**480**
	Весь рацион питания:	**1495**	**55,65**	**55,28**	**232,90**	**1608**

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

БЖУ, гр			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
55,65	55,28	232,90	0,610	1,040	21,36	221,48	3,40	738,24	1025,77	205,60	19,54

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 1,5–3 лет

ДЕНЬ 10

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	Завтрак					
182	Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	6,21	7,02	27,18	197,28
414	Кофейный напиток молочный с сахаром	150	2,38	2,01	11,97	75,83
3	Бутерброд с сыром	30/10	6,68	8,45	19,39	180,00
	Итого:	**370**	**15,27**	**17,48**	**58,54**	**453**
	Второй завтрак					
412	Чай черный со свежей ягодой и сахаром	100	0,19	0,03	5,52	27,00
123	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,40	55,50
	Итого:	**115**	**2,05**	**0,27**	**16,92**	**83**
	Обед					
38	Салат овощной с яблоками и свеклой	30	0,35	0,06	2,19	10,68
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,70	10,28	63,00
319	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	9,09	6,50	16,49	261,00
394	Компот из кураги	150	0,32	0,02	20,32	85,00
—	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33
—	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	Итого:	**560**	**14,94**	**8,84**	**68,97**	**519**
	Уплотненный полдник					
—	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50
277	Тефтели рыбные тушеные с томатным соусом	100	10,17	7,33	7,83	162,50
331	Каша рисовая с маслом сливочным	120	1,82	2,98	17,71	105,80
412	Чай черный с сахаром и лимоном	150	0,08	0,01	7,12	45,35
—	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33
	Итого:	**440**	**17,41**	**15,42**	**79,53**	**569**
	Весь рацион питания:	**1485**	**49,67**	**42,01**	**223,96**	**1624**

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

БЖУ, гр			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
49,67	42,01	223,96	0,800	0,620	27,97	148,83	1,98	574,65	896,48	241,88	9,78