



Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК №	Год издания
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	7,20	8,30	35,00	262,40	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	ТК № 038	
Итого за прием пищи		10,56	12,40	50,52	360,40		
II Завтрак							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,80	66,30	368	2012
Итого за прием пищи		0,60	0,60	14,80	66,30		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	0,88	6,50	ТК № 017	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	5,00	7,70	11,00	179,00	85	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	6,10	6,40	3,30	125,00	268	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,00	4,80	19,50	134,30	322	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,12	0,12	23,60	96,84	ТК № 039	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК № 016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	ТК № 012	
Итого за прием пищи		17,80	19,82	79,18	645,04		
Полдник							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,00	18,50	33,50	204,00	304	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК № 016	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	ТК № 022	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	7,30	2,30	29,25	144,00	479	2008
Итого за прием пищи		34,54	23,03	76,86	552,90		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		63,50	55,85	221,36	1 624,64		

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК №	Год издания
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	3	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	205	5,07	8,10	27,90	205,00	ТК № 040	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00		
Итого за прием пищи		11,66	17,80	51,50	351,00		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	442	2008
Итого за прием пищи		0,96	0,24	17,80	78,00		
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,50	0,13	1,90	12,00	ТК № 014	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,20	5,20	6,60	118,00	82	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	19,30	21,00	22,00	355,00	294	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,24	22,00	93,00	ТК № 041	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	ТК № 003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	ТК № 012	
Итого за прием пищи		27,10	27,29	69,20	661,40		
Полдник							
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	8,30	0,46	0,30	144,40	246	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,70	4,60	17,50	119,40	335	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	21,72	88,20	ТК № 048	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	ТК № 003	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,30	0,90	25,90	130,00	477	2008
Итого за прием пищи		16,42	6,20	71,82	513,00		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		56,14	51,53	210,32	1 603,40		

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		ТК №	Год издания
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	2	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,50	2,70	3,00	40,50	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,40	21,00	2,90	149,00	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	ТК № 028	
Итого за прием пищи		21,10	28,20	34,40	341,50		
II Завтрак							
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	ТК № 002	
Итого за прием пищи		0,60	0,50	15,50	70,50		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	ТК № 015	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	5,50	8,20	7,40	115,00	67	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	9,10	11,30	14,90	196,80	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	5,90	33,00	240,00	181	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	ТК № 003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	ТК № 004	
Итого за прием пищи		24,42	26,02	78,90	662,70		
Полдник							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	16,00	16,10	14,20	314,00	298	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	ТК № 049	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК № 016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	ТК № 004	
ЙОГУРТ В ИНД,УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	ТК № 005	
Итого за прием пищи		21,72	19,31	53,90	525,60		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		67,84	74,03	182,70	1 600,30		

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК №	Год издания
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	205	6,00	8,00	27,00	203,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	ТК № 043	
Итого за прием пищи		13,04	15,30	49,60	372,00		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	442	2008
Итого за прием пищи		0,96	0,24	17,80	78,00		
Обед							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,80	7,60	6,00	96,00	43	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,60	8,30	10,30	141,00	57	2012
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	10,10	5,30	20,10	165,00	269	2012
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,50	2,00	9,80	67,00	129	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	ТК № 035	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК № 016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	ТК № 021	
Итого за прием пищи		22,58	24,15	78,10	620,00		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23,01	11,83	20,93	283,30	224	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,00	4,00	9,80	98,90	434	2008
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	ТК № 052	
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,28	3,00	26,00	111,00	ТК № 018	
Итого за прием пищи		32,09	19,03	64,23	531,20		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		68,67	58,72	209,73	1 601,20		

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	2,30	3,90	9,70	92,00
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,20	10,00	26,80	209,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00
Итого за прием пищи		11,70	16,70	50,10	378,00
II Завтрак					
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50
Итого за прием пищи		0,60	0,50	15,50	70,50
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,80	2,90	1,50	45,60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	4,50	2,40	12,50	92,00
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	8,40	12,00	13,30	269,00
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	7,00	102,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00
Итого за прием пищи		18,64	20,25	60,80	662,90
Полдник					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,60	0,10	1,90	12,00
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	5,30	8,40	28,90	242,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	2,40	11,30	48,00	227,50
Итого за прием пищи		8,42	19,80	87,32	517,50
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		39,36	57,25	213,72	1 628,90

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,20	8,30	35,00	226,40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00
Итого за прием пищи		11,40	12,80	63,50	378,40
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00
Итого за прием пищи		0,96	0,24	17,80	78,00
Обед					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	3,60	4,50	20,00	147,00
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	8,50	16,10	7,90	161,30
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	1,84	0,10	8,50	75,20
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	22,70	105,40
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00
Итого за прием пищи		18,04	21,77	83,90	612,90
Полдник					
КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	70	12,50	12,60	10,20	104,00
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,90	2,50	19,60	99,30
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,70	0,20	10,60	51,00
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,80	7,10	24,80	103,00
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90
ЙОГУРТ В ИНД,УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50
Итого за прием пищи		29,24	26,93	73,21	567,70
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		59,64	61,74	238,41	1 637,00

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,50	2,70	3,00	40,50
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,40	21,00	2,90	149,00
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00
Итого за прием пищи		23,94	31,00	28,50	358,50
II Завтрак					
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50
Итого за прием пищи		0,60	0,50	15,50	70,50
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,43	0,05	3,94	41,30
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,50	4,50	4,00	165,00
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	13,10	2,75	10,90	120,20
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,40	5,60	15,60	121,80
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00
Итого за прием пищи		25,41	13,85	64,94	667,30
Полдник					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	60,90
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,20	2,00	9,80	88,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,80	5,00	43,20	223,00
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,09	0,04	8,20	34,10
ЙОГУРТ В ИНД,УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50
Итого за прием пищи		15,49	14,24	76,60	513,50
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		65,44	59,59	185,54	1 609,80

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,00	8,00	27,00	203,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00
Итого за прием пищи		12,59	17,70	50,60	349,00
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00
Итого за прием пищи		0,96	0,24	17,80	78,00
Обед					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,38	0,00	1,30	7,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	6,00	4,40	16,00	159,90
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	17,92	7,84	7,20	172,80
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,40	6,90	13,40	125,10
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,00	0,00	18,00	68,40
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,88	65,90
Итого за прием пищи		30,62	20,13	81,50	660,30
Полдник					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,70	9,00	16,10	221,00
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,90	2,30	6,50	39,00
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,00	4,00	9,80	98,90
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,40	7,10	28,80	132,00
Итого за прием пищи		29,80	22,60	68,70	528,90
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		73,97	60,67	218,60	1 616,20

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,70	9,70	24,40	211,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00
Итого за прием пищи		12,74	16,20	44,10	357,00
II Завтрак					
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00
Итого за прием пищи		1,50	0,50	21,00	96,00
Обед					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	0,90	6,50
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,60	8,30	10,30	126,00
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	14,70	0,50	0,00	165,00
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,00	1,20	14,80
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,20	5,00	21,30	147,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40
Итого за прием пищи		27,50	15,60	63,12	598,70
Полдник					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	14,40	14,40	12,84	191,20
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,70	88,20
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	3,50	9,00	36,30	201,00
ЙОГУРТ В ИНД, УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50
Итого за прием пищи		21,82	26,14	81,74	567,90
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		63,56	58,44	209,96	1 619,60

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,90	2,80	21,10	90,70
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,10	6,80	27,90	232,00
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00
Итого за прием пищи		7,00	9,60	57,40	356,70
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00
Итого за прием пищи		0,96	0,24	17,80	78,00
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,80	2,90	4,00	45,60
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,70	7,50	13,10	121,20
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	10,40	4,00	9,30	135,30
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,00	3,40	19,40	121,80
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,72	88,20
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00
Итого за прием пищи		24,60	18,87	91,02	629,10
Полдник					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,50	16,50	16,90	216,30
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	25,00	102,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,80	7,10	24,80	169,30
Итого за прием пищи		24,00	23,84	80,42	554,40
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		56,56	52,55	246,64	1 618,20