Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 11 «Сказка» г. Феодосии Республики Крым»

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий Детский сад № 11 «Сказка»
_____ И.Д. Онуфриенко

ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(ЛЕТНИЙ ПЕРИОД)

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ
Понедельник

	Наименование блюда	рецептура	ясли					дошкольные				
			Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал
завтрак	Суп молочный пшенный	168	180	1,64	2,02	15,34	107,3	200	3,13	3,22	22,02	127.43
	Яйцо отварное	213	49	3,9	3,05	0.33	52,97	49	3,9	5,9	0,33	52,97
	Хлеб пшеничный		20	2,64	0,3	14,4	50,03	25	2,7	0,5	15,2	80,5
	Масло сливочное	6	5	0,04	4,0	0,06	37	6	0,05	4,32	0,07	39,6
	сыр		7	0,15	0,03	0,47	2,7	10	0,8	0,06	0,7	3,5
	Чай с сахаром с лимоном	393	180	0,003	0	10,0	30	200	0,22	0	13,55	56
	Итого			**8,4**	**9,4**	**40,6**	**280**		**10,8**	**12**	**52,2**	**360**
2 завтрак	Плоды свежие	368	95	2,1	2,35	10,15	70	100	2,7	3,0	13,05	90
	Итого			**2,1**	**2,35**	**10,15**	**70**		**2,7**	**3,0**	**13,05**	**90**
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	57	180	5,7	8	18,55	16,5	200	6,7	10,01	33,05	199
	Зелень для блюда											
	Картофельное пюре котлета говяжья с подливой	321-282	110-55	5,2	7	8,35	258.5	130-75	7,1	10,22	23	210
	Огурец свежий нарезка	165	35	0,3	0,05	0,95	6	55	0,4	0,07	1,0	8
	Компот их сухофруктов и кураги	376	180	1,0	0	2,5	89	200	1,2	0	12,3	90
	Хлеб пшеничный	Т.к15	20	1,1	0,1	6,2	40	25	1,7	0,2	7	28
	Хлеб ржаной	Т.к15а	30	1,5	0,4	12	80	37,5	1,8	0,5	15	95
	Итого			**14,7**	**16,45**	**71,05**	**490**		**18,9**	**21**	**91.35**	**630**
полдник	Пудинг из творога запеченный	238	70	2,02	4,25	23,0	76,2	90	2	5.5	25,15	132
	Кисломолочный напиток (Молоко кипяченое)	400-401	180	2,4	2,4	8,0	75	200	2,6	2,6	9,4	99,5
	Кондитерские изделия		19	1,88	0,4	9,6	58,8	32	3,5	0,9	49	38,5
	Итого			**6,3**	**7,05**	**30,45**	**210**		**8,1**	**9**	**39,15**	**270**
	Всего			**31,5**	**35,25**	**152,25**	**1050**		**40,5**	**45**	**195,75**	**1350**

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ
Вторник

	Наименование блюда	рецептура	ясли					дошкольные				
			Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал
завтрак	Каша молочная манная	92	180	3,26	2,25	15.24	100	200	7,19	4,59	32,88	163,76
	Бутерброд (хлеб пшеничный) с:	1	20	1,3	0,3	7,0	50	25	1,5	0,4	12	80
	Маслом сливочным	6	5	0,04	4,0	0,06	37	6	0,05	4,32	0,07	39,6
	Сыром	7	7	1,8	1,75	0	29,0	10	2,32	2,95	0	36
	Какао на молоке	395	180	2	1,1	18,3	64	200	2,44	2,74	20,3	130,64
	Итого			8,4	9,4	40,6	280		10,8	12	52,2	360
2 завтрак	Плоды свежие		95	2,1	2,35	10,15	70	100	2,7	3,0	13,05	90
	Итого			2,1	2,35	10,15	70		2,7	3,0	13,05	90
обед	Суп картофельный с клецками	71	180	6,9	7,95	25,65	150	200	9,3	10,5	27,05	204,3
	Зелень для блюда											
	Капуста, тушенная с мясом курицы	336	170	5,1	7,3	20,5	138.5	200	6,2	9,0	25	200
	Помидор		30	0,3	0,8	1,5	9	50	0,5	1,0	2,0	16,0
	Кисель из сока	382	180	0,2	0	13,4	132	200	0,3	0	24,3	142,1
	Хлеб ржаной		30	2,2	0,4	10	60,5	37,5	2,6	0,5	13	67,6
	Итого			**14,7**	**16,45**	**71,05**	**490**		**18,9**	**21**	**91,35**	**630**
полдник	Тефтеля рыбная	255	60	2,8	5,75	8,2	100	80	3,89	7,29	14.22	82,19
	Каша пшенная вязкая	168	90	1,0	1,0	2,0	23,9	100	1,21	1,21	4,0	28,81
	Огурец свежий нарезка		15	0,3	0	0,75	31,1	20	0,7	0	0,93	40
	Хлеб пшеничный		20	2,0	0,3	9	73	25	2,0	0,5	17,0	83
	Чай с сахаром с лимоном	393	180	0,2	0	10,5	52	200	0,3	0	13,0	36
	Итого			**6,3**	**7.05**	**30,45**	**210**		**8,1**	**9**	**39,15**	**270**
	Всего			**31,5**	**35,25**	**152.25**	**1050**		**40.5**	**45**	**195.75**	**1350**

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ
Среда

	Наименование блюда	рецептура	ясли					дошкольные				
			Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	204	180	3,62	4	15,05	87,4	200	5,4	6	23,93	148,3
	Бутерброд (хлеб пшеничный) с:	1	25	2,28	0,27	15	80,6	30	2,28	0,27	15	80,6
	Масло сливочное		5	0,4	2,83	0,05	32	6	0,5	3	0,07	39,6
	Сыр		7	1,9	2,3	0	30,5	10	2,32	2,73	0	36
	Кофейный напиток	395	180	0,2	0	10,5	49,5	200	0,3	0	13,2	55,5
	Итого			**8,4**	**9,4**	**40,6**	**280**		**10,8**	**12**	**52,2**	**360**
2 завтрак	Сок /фрукты свежие	399-368	95	2,1	2,35	10,15	70	100	2,7	3	13,05	90
	Итого			**2,1**	**2,35**	**10,15**	**70**		**2,7**	**3**	**13,05**	**90**
обед	Свекольник со сметаной	81	180	6,1	13,8	31,1	150	280	10,55	16,94	41,1	312
	Зелень для блюда											
	Плов с мясом	321	160	2,4	2,1	18	75	180	3	3,5	18	96
	Огурец/помидор		35	0,3	0,05	0,95	6	45	0,35	0,06	0,95	7
	Компот из свежих яблок и кураги	372	180	1	0	2,5	59	200	1,3	0	12,3	90
	Хлеб пшеничный		20	1,1	0,1	6,5	140	30	1,8	0,2	4	30
	Хлеб ржаной		30	1,5	0,4	12	60	37,5	1,9	0,3	15	95
	Итого			**14,7**	**16.45**	**71,05**	**490**		**18,9**	**21**	**91,35**	**630**
полдник	Сырники со сметаной	231	80	3,95	4,05	12	102	90	4,4	5,2	18,55	112
	Кисломолочный напиток (кипяченое молоко)	401-400	180	2	3	9,65	68	200	3	3,8	10,6	78
	Кондитерские изделия		19	0,35	0	8,8	40	32	0,7	0	10	80
	Итого			**6,3**	**7,05**	**30,45**	**210**		**8,1**	**9**	**39,15**	**270**
	Всего			**31,5**	**35,25**	**152,25**	**1050**		**40,5**	**45**	**195,75**	**1350**

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ
Четверг

	Наименование блюда	рецептура	ясли					дошкольные				
			Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал
завтрак	Каша гречневая с маслом	165	90	2,72	3,84	9,5	89,92	110	3,85	4,02	18	99
	Яйцо отварное	213	49	2.6	2,8	5,94	70.28	49	3	3	4,03	79.8
	ПОМИДОР-ОГУРЕЦ		35	0,5	0,04	0,5	2,5	50	0,8	0,06	0,7	3,5
	Бутерброд (хлеб пшеничный) с:	1	25	2,34	0,4	14,4	50.3	30	2,8	0,6	16,2	82,6
	Масло сливочное		5	0,04	2,32	0,06	37	6	0,05	4,32	0,07	39.6
	Кофейный напиток	395	180	0,2	0	10,2	30	200	0,3	0	13,2	55,5
	Итого			**8,4**	**9,4**	**40.6**	**280**		**10,8**	**12**	**52.2**	**360**
2 завтрак	Сок фруктовый Кондитерские изделия	399	95	2,1	2,35	10,15	70	100	2,7	3	13,05	90
	Итого			**2,1**	**2,35**	**10,15**	**70**		**2,7**	**3**	**13,05**	**90**
обед	Борщ зеленый с мясом птицы со сметаной	65	180	6,5	8,35	15,9	160	200	9,7	12,37	30,4	210,85
	Зелень для блюда											
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	276	160	6,26	7,61	24,6	170	200	6,64	8,0	25.05	256,25
	Компот из сухофруктов и кураги	376	180	0,14	0,14	21	93	200	0,16	0,16	23,9	97,6
	Хлеб ржаной		30	1,2	0,25	6,0	35	37,5	1,5	0,28	7	37,3
	Хлеб пшеничный		20	0,6	0,1	4,0	32	30	0,9	0,2	5,0	28
	Итого			**14,7**	**16,45**	**71,5**	**490**		**18,9**	**21**	**91,35**	**630**
полдник	Суп молочный геркулесовый	94	180	2,7	4,	12	93,2	200	3	5,2,	12	120
	Булочка «Веснушка»	469	55	1.9	3	7,65	86,8	60	2,7	3	10	94
	Чай с молоком		180	1,7	0,05	10,8	30	200	2,4	0,8	17.15	56
	Итого			**6,3**	**7,05**	**30.45**	**210**		**8,1**	**9**	**39.15**	**270**
	Всего			**31,5**	**35,25**	**152,25**	**1050**		**40,5**	**45**	**195,75**	**1350**

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ
Пятница

	Наименование блюда	рецептура	ясли					дошкольные				
			Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал
завтрак	Каша молочная рисовая	168	180	1,36	1,4	22,41	58.03	200	2,55	18,6	25,4	96,43
	Бутерброд (хлеб пшеничный) с:		20	1,3	0,3	7	50	25	1,5	0,4	12	80
	Масло сливочное		5	0,04	2,95	0,06	37	6	0,05	4,32	0,07	39,6
	Яйцо отварное	213	49	3,9	3,05	0,33	52,97	49	3,9	3,05	0,33	52,97
	Какао на молоке	436	180	1,8	1,7	10,8	82	200	2,8	2,37	14,4	91
	Итого			**8,4**	**9,4**	**40,6**	**280**		**10,8**	**12**	**52,2**	**360**
2 завтрак	Сок фруктовый / плоды свежие	399-368	150/95	2,1	2,35	10,15	70	150/100	2,7	3	13,05	90
	Итого			**2,1**	**2,35**	**10,15**	**70**		**2,7**	**3**	**13,05**	**90**
обед	Суп гороховый	81	180	5,5	6,15	15,55	195	200	5	6	21,85	180,2
	Макаронные изделия отварные с маслом	205	90	2,6	2,9	13,5	80	110	4,2	5,5	14,2	172,2
	Бефстроганов из отварной говядины	277	60	3,8	7	11	95	75	6,0	9,0	17,7	120
	Компот из сухофруктов и кураги	180	180	0,9	0	20	72	200	1,1	0	24,6	90
	Хлеб ржаной	40	30	1,9	0,4	11	43	37,5	2,6	0,5	13	67,6
	Итого			**14,7**	**16,45**	**71,05**	**490**		**18,9**	**21**	**91,35**	**630**
полдник	Котлета рыбная запеченная	255	60	2,9	5.75	6,9	70	70	3,8	6.5	8	74,6
	Свекольная икра		100	1,9	1	7.65	42	110	2,5	2,1	8.95	60
	Бутерброд (хлеб пшеничный) с сыром		20-7	1,3	0,3	6	50	25-10	1,5	0,4	10	80
	Чай с сахаром с лимоном	180	180	0,2	0	10,0	48	200	0,3	0	12,2	55,4
	Итого			**6,3**	**7,05**	**30,45**	**210**		**8.1**	**9**	**39,15**	**270**
	Всего			**31,5**	**35.25**	**152,25**	**1050**		**40,5**	**45**	**195,75**	**1350**

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ
Понедельник

	Наименование блюда	рецептура	ясли					дошкольные				
			Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	204	180	2,9	1.37	16,47	87.5	200	7,45	5,98	24,01	168,9
	Бутерброд (Хлеб пшеничный) с	1	25	1,3	0,3	7,0	50	30	1,5	0,4	12	80
	Масло сливочное		5	0,04	4,0	0,06	37	6	0,05	4,32	0,07	39,6
	сыр		7	0,96	0,9	13	38	10	1,2	1,4	15,8	69
	Яйцо отварное	213	24	3	2,9	0,17	37	24	3	2,9	0,17	37
	Чай с сахаром с лимоном	393	180	0,2	0	10,2	30,5	200	0,3	0	13,2	55,5
	Итого			**8.4**	**9.4**	**40,6**	**280**		**10,8**	**12**	**52,2**	**360**
2 завтрак	Сок фруктовый	399	130	2,1	2,35	10,15	70	150	2,7	3,0	13,05	90
	Итого			**2,1**	**2,35**	**10,15**	**70**		**2,7**	**3,0**	**13,05**	**90**
обед	Суп картофельный гречневый		180	5,6	7,25	25,05	139	200	6,8	9,1	30,06	185
	Зелень для блюда											
	Голубцы ленивые	298	160	3,8	7,0	11	126	180	6,0	9,0	15,8	130
	Соус сметано-томатный			1,5	1,5	13,5	51		1,6	2	15	90
	Компот сухофрукты и курага	376	180	1,0	0	2,5	72	200	1,2	0	4,29	80
	Хлеб пшеничный		20	1,3	0,3	7,0	50	30	1,5	0,4	11,2	70
	Хлеб ржаной		30	1,5	0,4	12	52	37,5	1,8	0,5	15	75
	Итого			**14,7**	**16,45**	**71.05**	**490**		**18,9**	**21**	**91,35**	**630**
полдник	Пудинг творожный с морковью	238	65	2,4	4,45	18,25	85	85	3,7	5,6	20,55	102
	Кисломолочный напиток (Молоко кипяченое)	401-400	180	2,4	2,4	6,8	76,6	200	2,6	2,6	7,8	80
	Кондитерские изделия		10	1,5	0,2	5,4	48,4	20	1,8	0,8	10,8	88
	Итого			**6,3**	**7.05**	**30,45**	**210**		**8,1**	**9**	**39,15**	**270**
	Всего			**31.5**	**35,25**	**152.25**	**1050**		**40.5**	**45**	**195.75**	**1350**

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ
Вторник

	Наименование блюда	рецептура	ясли					дошкольные				
			Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал
завтрак	Каша молочная овсяная	94	180	1,36	3,4	17,8	95	200	3,15	4,51	25	122.5
	Булочка домашняя с изюмом	469	50	3,34	2	12,0	12,5	60	3	2.17	12,8	120.5
	Сыр порционный		7	1,9	2,3	0	30,5	10	1,85	2,95	0	36
	Какао на молоке	397	180	1,8	1,7	10,8	82	200	2,8	2,37	14,4	91
	Итого			8,4	9,4	40,6	280		10.8	12	52,2	360
2 завтрак	Плоды свежие	371	95	2,1	2,35	10,15	70	100	2,7	3,0	13,05	90
	Итого			2,1	2,35	10,15	70		2,7	3,0	13,05	90
обед	Борщ со свежей капусты со сметаной	56	180	7,8	8,7	18,25	97,35	200	8,5	10	20	130
	Зелень для блюда											
	Картофельное пюре с молоком	321	110	1,5	2,02	13	68	130	1,9	3,7	15,41	56,3
	Котлета говяжья с подливой	282	60	3,5	5,03	10,02	92,5	70	4,1	6,4	17	170
	Огурец свежий нарезка		35	0,4	0	1,8	10	50	0,5	0	2	16
	Кисель из кураги	382	180	0,2	0	10,98	112	200	0,3	0	11,94	112,1
	Хлеб пшеничный		15	1,3	0,3	7	50	20	1,5	0,4	12	78
	Хлеб ржаной		30	1,5	0,4	10	60,15	37,5	2,1	0,5	13	67,6
	Итого			**14,7**	**16,45**	**71,05**	**490**		**18,9**	**21**	**91,35**	**630**
Полдник	Тефтеля рыбная тушеная	261	60	2,11	2,37	10	48,3	70	2,95	3,42	15,72	58,6
	Икра кабачковая из свежих овощей	406	40	0,15	0,03	0,47	2,7	60	0,8	0,06	0,7	3,8
	Яйцо отварное	213	24	2	2,35	0,16	37	24	2	2,7	0,16	47
	Бутерброд (хлеб пшеничный) с:		20	1,8	0,3	13,0	73	20	2,	0,5	15,0	85
	Масло сливочное		5	0,04	2,	0,06	27	6	0,05	2,32	0,07	49,6
	Чай с сахаром с лимоном	393	180	0,2	0	6,76	22	200	0,3	0	7,5	26
	Итого			**6,3**	**7,05**	**30,45**	**210**		**8,1**	**9**	**39,15**	**270**
	Всего			**31,5**	**35.25**	**152,25**	**1050**		**40,5**	**45**	**195,75**	**1350**

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ
Среда

	Наименование блюда	рецептура	ясли					дошкольные				
			Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал
завтрак	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»		180	3,917	3	23,54	115,9	200	6.71	4.33	26.58	168,4
	Бутерброд (хлеб пшеничный) с:	1	25	2,64	0,3	7	50	30	1,5	0,4	12	80
	Масло сливочное	1	5	0,04	4,0	0,06	37	6	0,05	4,32	0,07	39,6
	Сыр порционный		7	1,8	2,1	0	29,0	10	2,32	2,95	0	36
	Чай с сахаром с лимоном	393	180	0,003	0	10	48,1	200	0,22	0	13,55	36
	Итого			**8,4**	**9.4**	**40,6**	**280**		**10.8**	**12**	**52.2**	**360**
2 завтрак	Сок фруктовый/плоды свежие	399-368	130/150	2,1	2,35	10,15	70	130/150	2,7	3	13,05	90
	Итого			**2,1**	**2,35**	**10,15**	**70**		**2,7**	**3**	**13,05**	**90**
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	82	180	5,2	7,75	26,55	187,5	200	7,8	11,1	30	240
	Зелень для блюда											
	Рагу овощное с мясом говядины	342	180	5,0	8,0	28,0	120	200	5,5	9,0	30,0	172,4
	Компот из сухофруктов и кураги	376	180	1,0	0	2,5	72	200	1,2	0	8,35	80
	Хлеб пшеничный		20	1,3	0,3	7,0	50	30	1,5	0,4	10	70
	Хлеб ржаной		30	2,2	0,4	10	60,5	37,5	2,6	0,5	13	67,6
	Итого			**14,7**	**16,45**	**71,05**	**490**		**18.9**	**21**	**91.35**	**630**
полдник	Сырники № 5 со сметаной	231	70	3	4	10,65	112	85	4,5	4,7	12	125
	Кисломолочный напиток (молоко кипяченое)	401-400	180	2,4	3,5	13	68	200	2,9	4,3	14	78
	Кондитерские изделия		10	0,9	0	6,8	30	30	0,7	0	13,15	67
	Итого			**6,3**	**7.05**	**30,45**	**210**		**8.1**	**9,0**	**39.15**	**270**
	Всего			**31.5**	**35,25**	**152.25**	**1050**		**40,5**	**45**	**195,75**	**1350**

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ
Четверг

	Наименование блюда	рецептура	ясли					дошкольные				
			Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	163	90	4,3	2,9	12,25	72	110	6,09	4,72	15,64	113,4
	Яйцо отварное	213	49	2.06	2,5	10,59	68	49	2,06	2,5	10,59	68
	Огурец свежий		40	0,5	0,5	0,5	2,5	50	0,8	0,06	0,7	3,5
	Бутерброд (хлеб пшеничный) с:	1	20	1,3	0,5	7	50	25	1,5	0,4	12	80
	Масло сливочное	1	5	0,04	3	0,06	37	6	0,05	4,32	0,07	39,6
	Кофейный напиток		180	0,2	0	10,2	50,5	200	0,3	0	13,2	55,5
	Итого			**8,4**	**9.4**	**40.6**	**280**		**10,8**	**12**	**52,2**	**360**
2 завтрак	Плоды свежие	368	95	2,1	2,35	10,15	70	100	2,7	3	13,05	90
	Итого			**2,1**	**2,35**	**10,15**	**70**		**2,7**	**3**	**13,05**	**90**
обед	Суп картофельный с пшеном		180	7,1	8.66	23.15	192	200	8,4	11,16	31,25	238,19
	Зелень для блюда											
	Тефтеля мясная с рисом	291	70	5,0	6,0	12,1	110	80	8,54	8	15,2	160,91
	Свекольная икра с чесноком	54	100	0,4	0,9	1,8	10	120	0,5	1	2	16
	Компот из сухофруктов и кураги	376	180	0,14	0,14	21	93	200	0,16	0,16	23,9	97,6
	Хлеб пшеничный		20	1,3	0,5	7	50	25	0,8	0,4	12	80
	Хлеб ржаной		30	1,2	0,25	6,0	35	37,5	0,5	0,28	7	37,3
	Итого			**14,7**	**16,45**	**71.05**	**490**		**18,9**	**21**	**91,35**	**630**
полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	204	180	2,95	3	12	102,97	200	3	4,2	17	148
	Пирожок с повидлом	454	60	1.55	2.45	7,67	26,8	70	2,7	3	8	27
	Чай с молоком	394	180	1,8	1,6	10,78	80,23	200	2,4	1,8	14,15	95
	Итого			**6,3**	**7,05**	**30.45**	**210**		**8,1**	**9**	**39.15**	**270**
	Всего			**31,5**	**35,25**	**152,25**	**1050**		**40,5**	**45**	**195,75**	**1350**

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ
Пятница

	Наименование блюда	рецептура	ясли					дошкольные				
			Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал
завтрак	Каша молочная пшеничная «Артек»	94	180	3,36	3,5	22,74	110,5	200	4.75	4,91	25,73	130
	Бутерброд (хлеб пшеничный) с:	1	25	1,3	0,3	7	50	30	1,5	0,4	12	80
	Масло сливочное	1	5	0,04	1,6	0,06	37	6	0,05	1.32	0,07	39,6
	Сыр порционный		7	1,9	2,3	0	30,5	14	2,2	3	0	40
	Кофейный напиток с молоком	395	180	1,8	1,7	10,8	52	200	2,3	2,37	14,4	70,4
	Итого			**8.4**	**9.4**	**40.6**	**280**		**10,8**	**12**	**52.2**	**360**
2 завтрак	Сок фруктовый/плоды свежие	399-368	150/95	2,1	2,35	10,15	70	150/100	2,7	3	13,05	90
	Итого			**2,1**	**2,35**	**10,15**	**70**		**2,7**	**3**	**13,05**	**90**
обед	Суп рыбный	87	180	6.1	8,7	22,55	189	200	7,7	11	27,45	230
	Зелень для блюда											
	Каша рисовая рассыпчатая Гуляш из кур с соусом	165-302	180	4,2	7	11,55	130	200	5,6	9,03	13	143,7
	Огурец/помидор		35	0,3	0,05	0,95	6	55	0,4	0,07	1	8
	Компот из сухофруктов и кураги	376	180	0,9	0	20	72	200	1,1	0	24,9	100,7
	Хлеб пшеничный		20	1,3	0,3	7	50	30	1,5	0,4	12	80
	Хлеб ржаной		30	1,9	0,4	11	43	37,5	2,6	0,5	13	67,6
	Итого			**14,7**	**16.45**	**71.05**	**490**		**18,9**	**21**	**91,35**	**630**
полдник	Оладьи		70	3,86	4,57	11,45	114,15	80	5,3	6	14	162,6
	Сгущенное молоко		20	2,24	2,48	10	47,85	25	2,5	3	12,95	52
	Чай с сахаром с лимоном	393	180	0,2	0	9	48	200	0,3	0	12,2	55,4
	Итого			**6,3**	**7.05**	**30.45**	**210**		**8,1**	**9**	**39,15**	**270**
	Всего			**31,5**	**35.25**	**152,25**	**1050**		**40,5**	**45**	**195,75**	**1350**