МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 11 «СКАЗКА» Г. ФЕОДОСИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

DN: C=RU, OU=Заведующий, O="МБДОУ ""Детский сад № 11 ""Сказка""", CN=Онуфриенко Инна Дмитриевна, E=myza60ru@mail.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Дата: 2021.11.08 12:34:58+03'00'

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ТРЕХРАЗОВОЕ МЕНЮ С УПЛОТНЕННЫМ ПОЛДНИКОМ НА ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

Первая неделя

Понедельник

	Наименование блюда	рецептура	ясли					дошкольные				
			Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал
завтрак	Каша молочная пшенная	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		25	2,64	0,3	14,4	50,03	30	2,7	0,5	15,2	80,5
	Масло сливочное	6	5	0,19	4,03	0,53	39,7	6	0,85	4,38	0,77	43,1
	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	фрукты		130	2,1	2,35	10,15	70	140	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 квашенной капусты с картофелем	57	180	5,7	8	18,55	16,5	200	6,7	10,01	33,05	199
	Зелень для блюда											
	Жаркое по-домашнему с отварной говядиной	276	180	5,5	7,05	9,3	116	200	7,5	10,29	24	218
	Компот их сухофруктов и кураги	376	180	1,0	0	2,5	89	200	1,2	0	12,3	90
	Хлеб пшеничный		20	1,1	0,1	6,2	40	30	1,7	0,2	7	28
	Хлеб ржаной		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 творожный с морковью	238	70	2,02	4,25	23,0	76,2	85	2	5.5	25,15	132
	Кисломолочный напиток (Молоко кипяченое)	400	170	2,4	2,4	8,0	75	190	2,6	2,6	9,4	99,5
	Кондитерские изделия		15	1,88	0,4	9,6	58,8	25	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		180	3,26	2,25	15.24	100	200	7,19	4,59	32,88	163,76
	Хлеб пшеничный	1	20	1,3	0,3	7,0	50	25	1,5	0,4	12	80
	Масло сливочное	6	5	0,04	4,0	0,06	37	6	0,05	4,32	0,07	39,6
	Сыр	7	7	1,8	1,75	0	29,0	10	2,32	2,95	0	36
	Кофейный напиток с молоком	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	Фрукты		130	2,1	2,35	10,15	140	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 рыбный (фрикадельки)	71	180	6,9	7,95	25,65	150	200	9,3	10,5	27,05	204,3
	Зелень для блюда											
	Плов из курицы		170	5,1	7,3	20,5	138.5	200	6,2	9,0	25	200
	Огурец/помидор соленый нарезка		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	Омлет		85	2,8	5,75	8,2	131,1	80	3,89	7,29	14.22	102,19
	Свекольная икра с чесноком		100	1,0	1,0	2,75	23,9	120	1,21	1,21	4,38	28,81
	Хлеб пшеничный		20	2,3	0,3	9	73	25	2,7	0,5	17,0	83
	Чай с сахаром с лимоном	393	180	0,2	0	10,5	52	200	0,3	0	13,55	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

Среда

	Наименование блюда	рецептура	ясли					дошкольные				
			Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал
завтрак	Каша молочная сборная		180	3,62	4	15,05	87,4	200	5,4	6	23,93	148,3
	Хлеб пшеничный		20	2,28	0,27	15	80,6	25	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 с молоком	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		140	2,1	2,35	10,15	70	150	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	6,1	6,3	25,1	150	200	7,65	7,94	34	177
	Зелень для блюда											
	Пюре картофельное	321	120	2,4	2,1	18	75	130	3	3,5	18	96
	Котлета говяжья с подливой		60	2,3	7,5	6,0	100	75	2,9	9	7,1	135
	Огурец соленый нарезка		35	0,3	0,05	0,95	6	50	0,35	0,06	0,95	7
	Компот из сухофруктов и кураги		180	1	0	2,5	59	200	1,3	0	12,3	90
	Хлеб пшеничный		20	1,1	0,1	6,5	40	25	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		70	3,95	4,05	12	102	85	4,4	5,2	18,55	112
	Кисломолочный напиток (Кипяченное молоко)	401	170	2	3	9,65	68	190	3	3,8	10,6	78
	Кондитерские изделия		15	0,35	0	8,8	40	25	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		95	2,72	3,84	9,5	89,92	110	3,85	4,02	18	99
	Яйцо отварное		49	2.6	2,8	5,94	70.28	49	3	3	4,03	79.8
	Салат из зеленого горошка		35	0,5	0,04	0,5	2,5	50	0,8	0,06	0,7	3,5
	Хлеб пшеничный		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		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	Фрукты		130	2,1	2,35	10,15	70	140	2,7	3	13,05	90
	Итого			**2,1**	**2,35**	**10,15**	**70**		**2,7**	**3**	**13,05**	**90**
обед	Суп картофельный с фрикадельками	83	180	6,5	8,35	15,9	160	200	9,7	12,37	30,4	210,85
	Зелень для блюда											
	Рагу овощное из мяса говядины	342	170	6,26	7,61	24,6	170	200	6,64	8,0	25.05	256,25
	Компот из сухофруктов и кураги		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 рисовый		180	2,7	4,	12	93,2	200	3	5,2,	12	120
	Пирожок с повидлом		70	1.9	3	7,65	86,8	80	2,7	3	10	94
	Чай с молоком	394	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 геркулесовая		180	1,36	1,4	22,41	58.03	200	2,55	18,6	25,4	96,43
	Хлеб пшеничный		20	1,3	0,3	7	50	21	1,5	0,4	12	80
	Сыр		8	3,9	3,05	0,33	52,97	12	3,9	3,05	0,33	52,97
	Масло сливочное		5	0,04	2,95	0,06	37	6	0,05	4,32	0,07	39,6
	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	Сок		145	2,1	2,35	10,15	70	150	2,7	3	13,05	90
	Итого			**2,1**	**2,35**	**10,15**	**70**		**2,7**	**3**	**13,05**	**90**
обед	Рассольник ленинградский со сметаной	76	180	5,5	6,15	15,55	195	200	5	6	21,85	180,2
	Макаронные изделия отварные с маслом	205	110	2,6	2,9	13,5	80	130	4,2	5,5	14,2	172,2
	Тефтели мясные	286	60	3,8	7	11	95	70	6,0	9,0	17,7	120
	Компот из сухофруктов и кураги		180	0,9	0	20	72	200	1,1	0	24,6	90
	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	Котлета рыбная запеченная	255	65	2,9	5.75	6,9	70	70	3,8	6.5	8	74,6
	Винегрет овощной	45	110	1,9	1	7.65	42	120	2,5	2,1	8.95	60
	Хлеб пшеничный		15	1,3	0,3	6	50	21	1,5	0,4	10	80
	Чай с сахаром с лимоном	393	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	3,86	2,27	29,47	125,5	200	8,65	7,38	24,01	237,9
	Хлеб пшеничный		20	1,3	0,3	7,0	50	25	1,5	0,4	12	80
	Яйцо отварное		49	3	2,9	0,17	37	49	3	2,9	0,17	37
	Масло сливочное		5	0,04	4,0	0,06	37	6	0,05	4,32	0,07	39,6
	Кофейный напиток		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	Фрукты		135	2,1	2,35	10,15	70	140	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	85	180	5,6	7,25	25,05	139	200	6,8	9,1	30,06	185
	Тефтели мясные с рисом	287	60	3,8	7,0	11	126	80	6,0	9,0	15,8	130
	Свекольная икра с чесноком		110	1,5	1,5	13,5	51	130	1,6	2	15	90
	Компот сухофрукты и курага		180	1,0	0	2,5	72	200	1,2	0	4,29	80
	Хлеб пшеничный		20	1,3	0,3	7,0	50	25	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	240	70	2,4	4,45	18,25	85	85	3,7	5,6	20,55	102
	Кисломолочный напиток (Молоко кипяченое)	400	170	2,4	2,4	6,8	76,6	190	2,6	2,6	7,8	80
	Кондитерские изделия		15	1,5	0,2	5,4	48,4	25	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		180	1,36	3,4	17,8	95	200	3,15	4,51	25	122.5
	Булочка «веснушка»		55	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	Фрукты		135	2,1	2,35	10,15	70	140	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
	Каша пшенная вязкая		110	1,5	2,02	13	68	130	1,9	3,7	15,41	56,3
	Бефстроганов из говядины в томатно-сметанном соусе		60	3,5	5,03	10,02	92,5	80	4,1	6,4	17	170
	Огурец соленый нарезка		35	0,4	0	1,8	10	50	0,5	0	2	16
	Кисель их сока	382	180	0,2	0	10,98	112	200	0,3	0	11,94	112,1
	Хлеб пшеничный		20	1,3	0,3	7	50	25	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	Биточки рыбные запеченные	255	60	2,11	2,37	10	48,3	75	2,95	3,42	15,72	58,6
	Салат витаминный		40	0,15	0,03	0,47	2,7	60	0,8	0,06	0,7	3,8
	Яйцо отварное		24	2	2,35	0,16	37	24	2	2,7	0,16	47
	Хлеб пшеничный		20	1,8	0,3	13,0	73	25	2,0	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 молочная манная		180	3,917	3	23,54	115,9	200	6,71	4.33	26,58	168,4
	Хлеб пшеничный		25	2,64	0,3	7	50	30	1,5	0,4	12	80
	Масло сливочное		5	1,84	6,1	0,06	66	6	2,37	7,27	0,07	75,6
	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		150	2,1	2,35	10,15	70	/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 макаронными изделиями	82	180	5,2	7,75	26,55	187,5	200	7,8	11,1	30	240
	Зелень для блюда											
	Капуста, тушенная с мясом птицы		180	5,0	8,0	28,0	120	200	5,5	9,0	30,0	172,4
	Компот из сухофруктов и кураги		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		70	3	4	10,65	112	85	4,5	4,7	12	125
	Кисломолочный напиток (Молоко кипяченое)	401	170	2,4	3,5	13	68	190	2,9	4,3	14	78
	Кондитерские изделия		13	0,9	0	6,8	30	25	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		95	4,3	2,9	12,25	72	110	6,09	4,72	15,64	113,4
	Яйцо отварное		24	2.06	2,5	10,59	68	24	2,06	2,5	10,59	68
	Салат из квашеной капусты с луком		35	0,5	0,5	0,5	2,5	50	0,8	0,06	0,7	3,5
	Хлеб пшеничный		25	1,3	0,5	7	50	30	1,5	0,4	12	80
	Масло сливочное		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	сок		150	2,1	2,35	10,15	70	150	2,7	3	13,05	90
	Итого			**2,1**	**2,35**	**10,15**	**70**		**2,7**	**3**	**13,05**	**90**
обед	Свекольник с яйцом со сметаной		180	7,1	8,66	23,15	192	200	8,4	11,16	31,25	238,19
	Зелень для блюда											
	Запеканка картофельная с мясом	291	180	5,0	6,0	12,1	110	200	8,54	8	15,2	160,91
	Огурец соленый нарезка		30	0,4	0,9	1,8	10	50	0,5	1	2	16
	Компот из сухофруктов и кураги		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	30	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 пшеничной крупой «Артек»		180	2,95	3	12	102,97	200	3	4,2	17	148
	Пирожок с повидлом		65	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	Суп молочный с макаронными изделиями	93	180	3,36	3,5	22,74	110,5	200	4,75	4,91	25,73	130
	Хлеб пшеничный		25	1,3	0,3	7	50	30	1,5	0,4	12	80
	Масло сливочное		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
	Какао на молоке	397	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/фрукты		150/130	2,1	2,35	10,15	70	150/140	2,7	3	13,05	90
	Итого			**2,1**	**2,35**	**10,15**	**70**		**2,7**	**3**	**13,05**	**90**
обед	Суп рыбный		180	6.1	8,7	22,55	189	200	7,7	11	27,45	230
	Зелень для блюда											
	Жаркое по-домашнему мясо птицы		180	4,2	7	11,55	130	200	5,6	9,03	13	143,7
	Огурец/помидор соленый нарезка		35	0,3	0,05	0,95	6	55	0,4	0,07	1	8
	Компот из сухофруктов и кураги		180	0,9	0	20	72	200	1,1	0	24,9	100,7
	Хлеб ржаной		30	3,2	0,7	18	93	37,5	4,1	0,9	25	147.6
	Итого			**14,7**	**16,45**	**71,05**	**490**		**18,9**	**21**	**91,35**	**630**
полдник	Омлет с сыром		70	3,86	4,57	11,45	110	80	4,2	6	14	162,6
	Икра кабачковая-хлеб пшеничный		35-20	2.24	2,48	10	52	50	3,6	3	24.95	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**