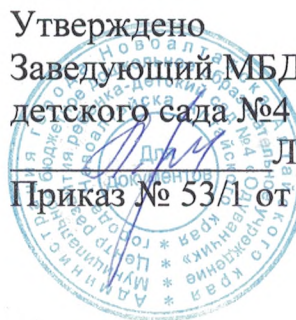


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка – детский сад №4 «Одуванчик»
города Новоалтайска Алтайского края

Утверждено
Заведующий МБДОУ ЦРР
детского сада №4
Д.В. Мягченко
Приказ № 53/1 от «30» 06 2023г.



ПРИМЕРНОЕ
20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста
МБДОУ ЦРР детского сада №4

Новоалтайск
2023

Неделя: первая.

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макароны отварные	150/180	7,3	5,9	36,24	227,68	0,14	20
	Батон с маслом/ Батон с маслом и сыром	30/5	3,8	3,7	22,9	164,0		25
		30/5/5	5,2	6,8	24,6	185,6		26
	Яйцо вареное	20/40	5,0	4,6	0,28	62,8	-	17
	Кофейный напиток	150/180	1,84	1,05	17,64	103,3	0,52	121
Всего		360/440	17,94/19,34	15,25/18,35	77,06/78,76	557,78/579,38	0,66	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт/ Фрукты свеж.	100/100	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
		100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
Всего		100/100	4,2/0,6	3,75/0,6	16,5/14,3	117,0/68,6	1,05/6,0	
Обед	Овощи по сезону (огурец свеж./салат из отв. свеклы с лук.)	40/60	0,6	0,1	1,9	10,9	3,2	91
		40/60	0,9	5,05	8,14	76,73	6,0	93
	Суп рассольник из мяса/из мяса птицы	150/180	5,02	8,8	18,16	122,76	16,0	44
	Бигус с мясом/с мясом птицы	180/200	7,7	11,77	8,23	159,15	11,9	54
	Компот из с/фруктов	150/180	0,4	-	21,8	94,7	9,5	130
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135
Всего		590/710	20,82/24,95	26,42/28,44	101,53/104,35	677,64/698,65	28,9/31,7	
Полдник с включением блюд ужина *	Каша пшеничная молочная	150/180	6,2	8,7	26,2	221,4	1,95	4
	Молоко кипяченое	180/200	5,6	6,5	9,6	110,0	13,6	134
	Печенье/ Пряник	50/70	2,1	2,4	24,8	212,3	-	136
		50/70	5,2	8,5	29,9	231,6	-	136
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	20,1	118,4	-	135
Всего		410/490	20,8/22,6	24,0/26,4	85,8/89,9	681,4/686,8	15,55	
Всего за день		1460/1740	52,98/57,52	76,82/84,26	319,79/330,74	2288,02/2320,88	54,96	

* согласно СанПин2.3/2.4.3590-20 «уплотненный полдник»

Неделя: первая.

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150/180	4,86	5,38	17,28	142,97	1,2	6
	Батон с маслом/ Батон с маслом и сыром	30/5	3,8	3,7	22,9	164,0		25
		30/5/5	5,2	6,8	24,6	185,6		26
	Какао с молоком	180/200	4,6	5,2	19,5	140,0	0,42	123
Всего		370/420	18,46/21,12	21,08/23,44	84,28/86,31	632,57/669,21	1,62	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт/	100/100	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
	Фрукты свеж.	100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
Всего		100/100	4,2/0,6	3,75/0,6	16,5/14,3	117,0/68,6	1,05/6,0	
Обед	Овощи по сезону (огурец свеж./ морковь отв.)	40/60	0,6	0,1	1,9	10,9	3,2	91
		40/60	0,7	0,06	4,3	18,0	3,0	89
	Суп фасолевый из мяса/из мяса птицы	150/180	7,19	4,69	20,18	174,12	5,33	47
	Жаркое домашнему из мяса/ из мяса птицы	180/200	13,8	15,23	20,05	182,29	5,8	52
	Компот из с/фруктов	150/180	0,4	-	21,8	94,7	9,5	130
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135
Всего		560/690	29,19/32,8	20,82/24,65	111,53/116,89	682,51/697,21	23,83	
Полдник с включением блюд ужина	Каша рассыпчатая с овощами(гречн.)	150/180	8,3	8,8	38,0	265,2	-	11
	Кисель молочный	180/200	3,78	3,34	27,21	154,26	1,29	132
	Ватрушка с творогом	50/70	10,48	10,9	33,11	287,3	0,05	115
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
Всего		410/490	26,36/29,83	23,34/25,85	123,42/126,84	537,86/548,33	1,34	
Всего за день		1605/1885	78,81/88,55	69,59/78,29	350,03/360,84	2038,54/2100,35	33,84	

Неделя: первая.

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	150/200/20	17,36	9,92	38,4	368,3	1,25	15
	Батон с маслом/ Батон с маслом и сыром	30/5	3,8	3,7	22,9	164,0		25
		30/5/5	5,2	6,8	24,6	185,6		26
	Яйцо вареное	20/40	5,0	4,6	0,28	62,8	-	17
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,5	2,9	17,64	114,8	1,0	122
Всего		360/440	22,7/24,3	26,7/28,21	91,62/99,32	748,6/198,5	2,95	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт/	100/100	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
	Сок фруктовый	100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
Всего		100/100	4,2/0,6	3,75/0,6	16,5/14,3	117,0/68,6	1,05/6,0	
Обед	Овощи по сезону (огурец свеж./свекла отв.)	40/60	0,6	0,1	1,9	10,9	3,2	91
		40/60	0,9	0,06	4,4	22,2	6,0	90
	Щи из мяса/из мяса птицы со сметаной	150/180	4,84	7,17	10,87	97,84	27,1	41
	Лапшевник с мясом/ с мясом птицы	180/200	4,54	12,5	16,3	290,5	4,58	60
	Соус молочный	50/50	0,51	2,38	2,79	35,03	1,85	84
	Компот из с/фруктов	150/180	0,4	-	21,8	94,7	9,5	130
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135
Всего		640/760	18,29/19,98	22,95/24,32	101,36/105,22	753,67/796,11	49,03/51,2	
Полдник с включением блюд ужина	Каша манная молочная	150/180	6,5	7,3	31,3	244,9	2,6	5
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Пряник/ Печенье	50/70	5,2	8,5	29,9	231,6	-	136
		50/70	2,1	2,4	24,8	212,3	-	136
	Чай с сахаром	150/180	0,16	-	14,9	56,87	1,3	124
Всего		430/530	31,96/33,11	25,22/27,2	103/104,1	828,3/841,2	14,85	
Всего за день		1580/1880	77,75/82,19	79,22/84,08	326,78/339,44	2516,17/2021,41	76,05	

Неделя: первая.

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150/180	5,04	7,3	20,8	171,4	1,56	8
	Батон с маслом/ Батон с маслом и сыром	30/5	3,8	3,7	22,9	164,0		25
		30/5/5	5,2	6,8	24,6	185,6		26
	Какао с молоком	180/200	4,6	5,1	19,5	140,0	0,42	123
Всего		370/420	18,64/19,21	22,9/24,1	87,8/89,2	661/672,1	1,98/2,04	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт/ Фрукты свеж.	100/100	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
		100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
Всего		100/100	4,2/0,6	3,75/0,6	16,5/14,3	117,0/68,6	1,05/6,0	
Обед	Лук свежий	40/60	0,4	0,02	2,1	27,63	2,85	99a
	Суп «Волна» из мяса/из мяса птицы	150/180	6,4	7,19	19,31	149,26	5,4	39
	Плов из мяса/из мяса птицы	180/200	16,06	15,76	33,22	332,4	4,4	53
	Компот с изюмом	150/180	1,04	-	26,96	107,44	0,8	128
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135
Всего		590/710	31,0/33,4	23,77/25,8	126,79/134,2	830,13/841,2	13,45/14,9	
Полдник с включением блюд ужина	Суп рыбный из консервы «Сайра»/свежей рыбы	150/180	6,0	8,2	19,8	189,09	1,52	40
	Булочка «Венская»	50/70	4,3	6,3	31,06	175,43	0,16	103
	Чай с молоком	180/200	2,8	3,2	19,6	114,8	1,3	125
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
Всего		410/490	16,9/18,2	18/19,9	95,56/101,1	597,72/614,3	2,98/3,45	
Всего за день		1640/1910	71,34/75,61	69,02/74,15	340,95/355,3	2274,45/2313,23	25,46/27,44	

Неделя: первая.

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Драчена/Омлет	150/180	8,5	10,99	33,1	197,9/171,4	-	24/31
	Батон с маслом/ Батон с маслом и сыром	30/5 30/5/5	3,8 5,2	3,7 6,8	22,9 24,6	164,0 185,6		25 26
	Кофейный напиток с молоком	180/200	2,5	2,9	17,64	114,8	1,0	122
Всего		370/420	14,54	19,45	87,1	455,53	2,0	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт/	100/100	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
	Сок фруктовый	100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
Всего		100/100	4,2 0,6	3,75 0,6	16,5 14,3	117,0 68,6	1,05 6,0	
Обед	Салат из капусты с морковью/морковь отварная	40/60 40/60	0,66 0,7	4,03 0,06	4,25 4,3	53,9 18,0	15,45 3,0	97 89
	Свекольник со сметаной из мяса/из мяса птицы	150/180	5,75	7,33	10,52	118,1	12,63	45
	Котлета мясная	60/80	9,9	11,28	8,66	171,5	3,71	61
	Пюре картофельное	110/130	2,3	4,25	15,75	51,2	4,13	80
	Соус красный (основной)	50/50	0,51	2,38	2,79	35,03	1,85	84
	Компот из с/фруктов	150/180	0,4	-	21,8	94,7	9,5	130
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135
Всего		630/770	27,32	30,13	113,27	755,83	50,27	
	Каша ячневая молочная	150/180	6,84	6,05	21,96	176,73	1,0	13а
	Пирожок с печенью и рисом	50/70	5,3	6,05	25,3	139,6	1,39	121а
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Молоко кипяченое	150/180	5,9	6,5	9,6	110,0	-	134
Всего		410/470	24,2	23,9	100,4	583,9/557,5	4,39	
Всего за день		1590/1880	70,26	77,23	317,27	1912,26	57,71	

Неделя: вторая.

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
	Плов фруктовый	150/180	4,12	4,12	41,1	264,1	0,6	22
	Яйцо вареное	20/40	5,0	4,6	0,28	62,8	-	17
	Батон с маслом/ Батон с маслом и сыром	30/5 30/5/5	3,8 5,2	3,7 6,8	22,9 24,6	164,0 185,6		25 26
	Кофейный напиток с молоком	180/200	2,5	2,9	17,64	114,8	1,0	122
Всего		360/440	20,58	21,68	91,72	538,95	1,0	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт/ Фрукты свеж.	100/100 100/100	4,2 0,6	3,75 0,6	16,5 14,3	117,0 68,6	1,05 6,0	133 34
	Всего	100/100	4,2/0,6	3,75/0,6	16,5/14,3	117,0/68,6	1,05/6,0	
Обед	Икра кабачковая/ Икра свекольная	40/60 40/60	0,9 2,0	4,2 4,8	5,7 9,9	64,7 90,7	6,5 5,4	95 94
	Суп с клецками из мяса/из мяса птицы	150/180	8,2	9,9	23,9	141,6	5,5	37
	Гуляш из мяса/ из мяса птицы	60/80	13,6	13,5	5,2	220,1	3,85	56
	Макароны отварные	150/180	7,3	5,9	36,24	227,68	0,14	20
	Напиток из шиповника	150/180	0,22	-	20,1	80,3	1,0	126
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135 135
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,5	20,1	95,0	-	
	Всего	580/720	34,32	37,45	125,75	862,0	26,38	
Полдник с включением блюд ужина	Каша кукурузная молочная	150/180	5,3	6,9	21,28	167,2	1,5	7
	Булочка слоеная/ булочка «Веснушка»	50/70 50/70	5,7 6,1	7,5 4,9	36,8 34,8	227,5 207,7	0,19 0,15	106 104
	Молоко кипяченое	150/180	5,9	6,5	9,6	110,0	1,1	134
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Всего	380/470	26,8	26,1	127,58	830,3	2,94	
Всего за день		1600/1900	86,5	89,48	375,85	2416,85	37,37	

Неделя: вторая.

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	150/180	6,5	7,3	31,3	244,9	2,6	5
	Гренки с сыром	50/50	5,2	6,8	24,6	185,6	-	28
	Какао с молоком	150/180	4,6	5,1	19,5	140,0	0,42	123
Всего		350/410	70,3	19,2	75,4	570,5	3,02	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	100/100	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
	Фрукты свеж.	100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
Всего		100/100	4,2/0,6	3,75/0,6	16,5/14,3	117,0/68,6	1,05/6,0	
Обед	Овощи по сезону (огурец свеж./свекла отв.	40/60	0,6	-	1,9	10,9	3,2	91
		40/60	0,9	0,06	4,4	22,2	6,0	90
	Суп «Полевой» из мяса/из мяса птицы	150/180	16,1	4,1	18,0	125,5	3,82	48
	Голубцы ленивые из мяса/из мяса птицы	60/80	22,9	14,8	32,6	299,7	24,5	71
	Пюре картофельное	110/130	2,3	4,25	15,75	51,2	4,13	80
	Соус молочный/сметанный	50/50	4,14	3,44	6,08	110,6	0,33	85
			1,65	4,79	2,95	76,97	0,07	87
	Напиток лимонный	150/180	4,2	3,75	16,5	97,84	1,05	130a
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135	
Всего		610/740	55,94	26,95	124,68	880,14	38,9	
Полдник с включением блюд ужина	Вареники ленивые со сладким молочным соусом	150/180/50	16,95	17,92	17,4	297,75	0,045	19
			4,14	3,44	8,08	117,69	0,33	86
	Чай с молоком	180/200	2,8	3,2	19,6	114,8	1,3	125
	Морковь отварная	40/60	0,7	0,06	4,3	18,0	3,0	89
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
Кондитерское изделие	50/70	4,8	7,1	42,8	233,8	0,1		
		400/490	30,99	32,97	108,08	939,44	6,98	
Всего за день		1510/1790	162,03	282,76	338,96	25785,68	55,95	

Неделя: вторая.

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150/180	6,2	8,7	26,2	221,4	1,95	4
	Батон с маслом/ Батон с маслом и сыром	30/5	3,8	3,7	22,9	164,0	-	25
		30/5/5	5,2	6,8	24,96	185,6	-	26
	Яйцо вареное	20/40	5,0	4,6	0,28	62,8	-	17
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,8	3,2	19,6	114,8	1,0	122
Всего		360/440	23,0	27,0	93,94	748,6	2,95	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт/	100/100	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
	Сок фруктовый	100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
Всего		100/100	4,2/0,6	3,75/0,6	16,5/14,3	117,0/68,6	1,05/6,0	
Обед	Овощи по сезону (огурец свеж./ морковь отв.	40/60	0,6	0,1	1,9	10,9	3,2	91
		40/60	0,7	0,06	4,3	18,0	3,0	89
	Борщ красный со сметаной из мяса/из мяса птицы	150/180	3,9	6,61	8,72	102,9	19,93	42
	Бефстроганов из отварного мяса/мяса птицы	60/80	11,52	4,62	2,84	97,2	0,4	76
	Пюре гороховое	110/130	9,4	4,9	22,7	270,2	-	79
	Компот из с/фруктов	150/180	0,4	-	21,8	94,7	9,5	130
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135
Всего		580/720	33,62	17,09	107,46	807,3	102,9	
Полдник с включением блюд ужина	Рагу овощное	150/180	3,68	6,48	15,6	156,96	32,96	33
	Палочка творожная	50/70	6,0	8,04	38,5	263,7	0,13	111
	Конфета	20/20	0,96	5,95	8,25	8,49		
	Кисель молочный	150/180	3,78	3,34	27,21	154,26	1,29	132
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
Всего		400/490	19,02	16,07	114,66	701,81	34,38	
Всего за день		1480/1770	80,44	64,51	346,86	2443,31	147,28	

Неделя: вторая.

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	150/180	6,55	8,33	35,09	241,11	0,14	9
	Батон с маслом/ Батон с маслом и сыром	30/5	3,8	3,7	22,9	164,0	-	25
		30/5/5	5,2	6,8	24,6	185,6	-	26
	Какао с молоком	180/200	4,6	5,1	19,5	140,0	0,42	123
Всего		370/420	20,15	23,93	102,09	560,71	0,56	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	100/100	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
	Фрукты свеж.	100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
Всего		100/100	4,2/0,6	3,75/0,6	16,5/14,3	117,0/68,6	1,05/6,0	
Обед	Овощи по сезону (огурец свеж./свекла отв.	40/60	0,6	0,1	1,9	10,9	3,2	91
		40/60	0,9	0,06	4,4	22,2	6,0	90
	Суп «Московский» из мяса/мяса птицы	150/180	4,8	4,6	11,1	91,6	12,9	36
	Котлета из мяса, мяса птицы	60/80	9,9	11,28	8,66	171,5	3,71	61
	Макароны отварные	150/180	7,3	5,9	36,24	227,68	0,14	20
	Соус красный (основной)	50/50	0,51	2,38	2,79	35,03	1,85	84
	Напиток из шиповника	150/180	0,22	-	20,1	80,3	1,0	126
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135
Всего		610/740	31,11	24,64	100,05	771,89	33,65	
Полдник с включением блюд ужина	Суфле из рыбы с соусом/Сельдь с луком	60/80/50	20,7/	3,8/	13,6/	166,1/	0,55/1,05	64/
			5,9	5,72	0,95	79,0	99	
	Картофель отварной	110/130	4,4	4,56	26,20	174,61	9,2	29
	Чай с сахаром	150/180	0,16	-	14,9	56,87	1,3	124
	Печенье/ Пряник	50/70 50/70	2,1 5,2	2,4 8,5	24,8 29,9	212,3 231,6	- -	136 136
Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135	
Всего		420/530	54,36	19,56	134,5	959,88	11,05	
Всего за день		1550/1860	110,42	74,38	367,44	2478,08	52,31	

Неделя: вторая.

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Вермишель молочная	150/180	4,64	6,8	15,6	147,0	1,56	2
	Батон с маслом/ Батон с маслом и сыром	30/5	3,8	3,7	22,9	164,0	-	25
		30/5/5	5,2	6,8	24,6	185,6	-	26
	Яйцо вареное	20/40	5,0	4,6	0,28	62,8	-	17
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,8	3,2	19,6	114,8	1,0	122
Всего		360/440	17,64	21,4	60,08	510,2	2,56	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт/	100/100	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
	Сок фруктовый	100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
Всего		100/100	4,2/0,6	3,75/0,6	16,5/14,3	117,0/68,6	1,05/6,05	
Обед	Лук свежий	40/60	0,39	1,85	2,33	27,63	2,85	99a
	Суп гороховый из мяса/мяса птицы	150/180	5,8	5,21	15,02	103,76	12,9	43
	Биточки мясные/мяса птицы	60/80	13,6	13,5	5,2	220,1	3,85	56
	Сложный гарнир(пюре картофельное, капуста тушеная)	110/130	2,7	4,9	27,6	113,5	13,3	85
	Соус красный (основной)	50/50	0,51	2,38	2,79	35,03	1,85	84
	Компот из с/фруктов	150/180	0,4	-	21,8	94,7	9,5	130
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135
Всего		660/790	30,5	28,64	119,94	808,12	44,25	
Полдник с включением блюд ужина	Рис тушеный с овощами	150/180	17,06	17,08	33,02	302,4	3,4	43
	Морковь отварная	40/60	0,7	0,06	7,3	18,0	3,0	89
	Калач сметанный	50/70	6,0	8,04	38,5	263,7	0,13	110
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Чай с молоком	150/180	-	-	19,6	114,8	4,3	125
Всего		420/530	27,56	25,48	123,52	817,3	10,83	
Всего за день		1600/1890	79,9	79,27	326,04	2252,44	63,69	

Неделя: третья.

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Гречка отварная	150/180	4,08	4,08	26,3	172,75	-	12
	Яйцо вареное	20/40	5,0	4,6	0,28	62,8	-	17
	Батон с маслом/ Батон с маслом и сыром	30/5 30/5/5	3,8 5,2	3,7 6,8	22,9 24,6	164,0 185,6		25 26
	Кофейный напиток	150/180	1,84	1,05	17,64	103,3	0,52	121
Всего		360/440	16,12	16,53	68,82	524,45	0,52	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	100/100	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
	Фрукты свеж.	100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
Всего		100/100	4,2/0,6	3,75/0,6	16,5/14,3	117,0/68,6	1,05/6,0	
Обед	Овощи по сезону (огурец свеж./ свекла отв.	40/60 40/60	0,6 0,9	- 0,06	1,9 4,4	10,9 22,2	3,2 6,0	91 90
	Суп -лапша из мяса/мяса птицы	150/180	3,9	6,69	18,5	131,04	7,5	38
	Гуляш из мяса/мяса птицы	60/80	11,4	12,9	9,9	196,0	4,25	61
	Пюре картофельное	150/180	2,8	5,1	18,9	122,6	9,91	80
	Напиток лимонный	150/180	0,22	-	20,1	97,84	1,0	130a
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135
	Всего		620/770	26,32	25,55	117	783,08	28,66
Полдник с включением блюд ужина	Каша ячневая молочная	150/180	5,3	6,9	21,28	167,2	1,5	7
	Морковь отварная	40/60	0,7	0,06	7,3	18,0	3,0	89
	Расстегай с повидлом/ с яблоком	50/70	4,8	7,1	42,8	233,8	0,1	101
	Молоко кипяченое	150/180	5,9	6,5	9,6	110,0	1,1	134
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
Всего		420/530	20,5	20,86	106,08	647,4	5,7	
Всего за день		1650/1990	67,74	67,29	322,7	2140,53	46,88	

Неделя: третья.

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из хлопьев молочная	150/180	6,3	9,2	26,02	213,8	1,95	8
	Батон с маслом/ Батон с маслом и сыром	30/5	3,8	3,7	22,9	164,0	-	25
		30/5/5	5,2	6,8	24,6	185,6	-	26
	Какао с молоком	180/200	4,6	5,2	19,5	140,0	0,37	123
Всего		370/420	16	20,7	70,3	711	2,32	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	100/100	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
	Фрукты свеж.	100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
Всего		100/100	4,2/0,6	3,75/0,6	16,5/14,3	117,0/68,6	1,05/6,0	
Обед	Овощи по сезону/ помидор свеж.	40/60	0,7	0,1	2,2	14,0	6,0	91
		40/60	0,66	4,03	4,25	53,9	9,2	97
	Ши со Сметаной из мяса/мяса птицы	150/180	4,84	7,17	10,87	97,84	27,1	41
	Тефтели/ежики из мяса/мяса птицы	60/80	12,6	14,2	12,0	196,0	3,67	69
	Каша ячневая	150/180	4,9	4,9	31,6	207,3	-	12
	Соус красный (основной)	50/50	0,51	2,38	2,79	35,03	1,85	84
	Компот из с/фруктов	150/180	0,4	-	21,8	94,7	7,0	130
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135
Всего		650/770	31,05	29,55	126,46	857,27	45,62	
Полдник с включением блюдо ужина	Макаронные отварные с сыром	150/180	9,2	7,4	45,3	284,6	0,18	21
	Молоко кипяченое	150/180	5,9	6,5	9,6	110,0	1,1	134
	Зеленый горошек отварной, консерв-ый	50/70	2,3	0,15	3,65	25,0	5,0	97
	Булочка «Венская»	50/70	4,3	6,3	31,06	175,43	0,16	105
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
Всего		420/530	25,5	20,65	114,71	713,43	6,44	
Всего за день		1690/1970	77,35	75,25	342,27	2467,3	61,43	

Неделя: третья.

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150/180	6,2	8,7	26,2	221,4	1,95	4
	Яйцо вареное	20/40	5,0	4,6	0,28	62,8	-	17
	Батон с маслом	30/5	3,8	3,7	22,9	164,0	-	25
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,8	3,2	19,6	114,8	1,0	122
Всего		355/435	17,8	20,2	68,98	563	2,95	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	100/100	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
	Фрукты свеж.	100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
Всего		100/100	4,2/0,6	3,75/0,6	16,5/14,3	117,0/68,6	1,05/6,0	
Обед	Салат из отварной моркови с луком	40/60	0,69	5,05	3,16	56,0	2,12	96
	Суп картофельный (пюре) с гречками из мяса/мяса птиц	150/180	5,7	5,5	12,0	119,6	6,0	46
	Суфле из отварного мяса/мяса птицы	60/80	9,8	4,3	12,4	175,6	6,7	75
	Капуста тушеная	110/130	4,6	8,1	19,5	156,96	41,2	83
	Соус красный(основной)	50/50	0,51	2,38	2,79	35,03	1,85	84
	Напиток из шиповника	150/180	0,22	-	20,1	80,3	1,0	126
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135
Всего		630/770	28,62	26,13	115,15	836,89	58,87	
Полдник с включением блюд ужина	Сырники со сгущенным молоком	150/180/20	34,9	27,9	27,43	324,8	0,42	18
	Кукуруза консервированная	40/60	1,15	2,47	3,2	39,72	3,72	98
	Батон с повидлом	30/30/20	3,9	1,5	42,5	206,0	0,1	27
	Молоко кипяченое	150/180	5,9	6,5	9,6	110,0	1,1	134
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
Всего		460/530	49,65	38,67	107,83	798,92	5,34	
Всего за день		1705/1965	100,87	89,35	322,76	2384,41	74,21	

Неделя: третья.

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
	Каша гречневая молочная	150/180	6,2	8,7	26,2	221,4	1,95	3
	Гренки с сыром	50/50	15,6	15,9	58,8	285,6	-	28
	Какао с молоком	180/200	4,6	5,2	19,5	140,0	0,37	123
Всего		380/430	26,5	30,3	104,32	639,4	2,32	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	100/100	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
	Фрукты свеж.	100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
Всего		100/100	4,2/0,6	3,75/0,6	16,5/14,3	117,0/68,6	1,05/6,0	
Обед	Овощи по сезону (помидор свеж./ лук свежий)	40/60	0,7	0,1	2,2	14,0	6,0	91
			0,9	0,06	4,4	22,2	6,0	91a
	Суп крестьянский со сметаной из мяса/мяса птицы	150/180	3,03	2,03	16,5	115,1	8,85	49
	Запеканка макаронная с мясом/мясом птицы	150/180	15,4	21,4	36,4	298,1	0,6	72
	Соус молочный	50/50	0,51	2,38	2,79	35,03	1,85	84
	Компот из с/фруктов	150/180	0,4	-	21,8	94,7	9,5	130
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135
Всего		610/740	27,34	26,67	127,09	778,53	26,8	
Полдник с включением блюд ужина	Горошек зелен. консервиров.	40/60	2,0	0,1	3,25	20,0	5,0	92
	Картофель отварной	150/180	5,5	5,7	32,76	218,27	11,5	29
	Сочник с творогом	50/70	6,4	4,85	17,4	137,9	4,2	116
	Чай с молоком	180/200	2,8	3,2	19,6	114,8	1,3	125
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
Всего		420/530	23,6	17,45	88,11	604,57	21,8	
Всего за день		1650/1970	82,24	78,77	350,32	2208,1	57,97	

Неделя: третья.

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	150/180	7,3	5,9	36,24	227,68	0,14	21
	Батон с маслом/ Батон с маслом и сыром	30/5	3,8	3,7	22,9	164,0	-	25
		30/5/5	5,2	6,8	24,6	185,6	-	26
	Яйцо вареное	20/40	5,0	4,6	0,28	62,8	-	17
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,8	3,2	19,6	114,8	1,0	122
Всего		360/440	20,3	20,5	80,72	590,88	1,14	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт/	100/100	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
	Сок фруктовый	100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
Всего		100/100	4,2/0,6	3,75/0,6	16,5/14,3	117,0/68,6	1,05/6,0	
Обед	Овощи по сезону(салат из капусты с морковью/ лук свежий.)	40/60	0,66	4,03	4,25	53,9	9,2	97
			0,7	0,06	4,3	18,0	3,0	91a
	Свекольник со сметаной из мяса/мяса птицы	150/180	5,75	7,33	10,52	118,1	12,63	45
	Печень по-строгановски	60/80	17,5,0	10,2	7,1	196,5	1,2	61
	Каша перловая	110/130	3,19	4,0	32,1	181,5	-	81
	Компот из с/фруктов	150/180	0,4	-	21,8	94,7	9,5	130
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135
Всего		580/720	34,6	26,36	120,97	858,1	32,53	
Полдник с включением блюд ужина	Рыба под овощами с соусом/ «Сайра» консерв. порц-но	60/80/50	5,9	5,72	0,95	79,0	1,05	99
	Пюре картофельное	110/130	2,3	4,25	15,75	122,6	8,26	80
	Кулебяка с капустой	50/70	6,83	9,9	29,48	249,18	1,31	107
	Чай с лимоном	150/180	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	12,63	135
Всего		420/530	23,03	23,92	87,78	686,18	24,3	
Всего за день		1520/1820	82,73	75,13	320,27	2320,76	65,02	

Неделя: четвертая.

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Яйцо вареное	20/40	5,0	4,6	0,28	62,8	-	17
	Макароны отварные	150/180	7,3	5,9	36,24	227,68	0,14	20
	Батон с маслом/ Батон с маслом и сыром	30/5 30/5/5	3,8 5,2	3,7 6,8	22,9 24,6	164,0 185,6	- -	25 26
	Кофейный напиток	180/200	1,84	1,05	17,64	103,3	0,52	121
Всего		350/400	17,94	15,85	93,57	623,7	5,62	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	100/100	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
	Фрукты свеж.	100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
Всего		100/100	4,2/0,6	3,75/0,6	16,5/14,3	117,0/68,6	1,05/6,0	
Обед	Икра кабачковая/ икра свекольная	40/60	0,9 2,0	4,2 4,8	5,7 9,9	64,7 90,7	6,5 5,4	95 94
	Суп харчо из мяса/мяса птицы	150/180	2,29	4,17	23,3	124,44	11,5	50
	Азу из отварного мяса/мяса птицы	180/200	20,6	19,23	26,34	271,32	16,7	55
	Напиток лимонный	150/180	0,12	0,02	21,0	97,84	5,4	130a
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135
Всего		590/710	32,11	29,02	125,74	797,7	39	
Полдник с включением блюд ужина	Каша ячневая молочная	150/180	5,3	6,9	21,28	167,2	1,5	7
	Морковь отварная порционная	40/60	0,9	0,06	4,4	22,2	6,0	
	Коржик	50/70	12,74	6,62	37,69	258,69	0,08	112
	Молоко кипяченое	150/180	5,9	6,5	9,6	110,0	1,1	134
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
Всего		410/530	28,64	20,38	98,07	676,49	8,68	
Всего за день		1600/1890	83,49	69,6	318,18	2283,49	60,35	

Неделя: четвертая.

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150/180	6,08	6,72	21,6	178,72	1,56	6
	Батон с маслом/ Батон с маслом и сыром	30/5	3,8	3,7	22,9	164,0	-	25
		30/5/5	5,2	6,8	24,6	185,6	-	26
	Какао с молоком	180/200	4,6	5,2	19,5	140,0	0,37	123
Всего		370/420	15,88	18,72	65,7	504,32	1,93	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	100/100	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
	Фрукты свеж.	100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
Всего		100/100	4,2/0,6	3,75/0,6	16,5/14,3	117,0/68,6	1,05/6,0	
Обед	Овощи по сезону (огурец свеж./ морковь отв.	40/60	0,6	0,1	1,9	10,9	3,2	91
			0,7	0,06	4,3	18,0	3,0	89
	Борщ красный со сметаной из мяса/мяса птицы	150/180	3,9	6,61	8,72	102,9	19,93	42
	Суфле из отварного мяса/мяса птицы	60/80	8,81	6,0	3,4	108,3	2,5	66
	Каша пшеничная	110/130	4,98	5,69	21,10	155,0	1,46	84/2
	Соус красный (основной)	50/50	0,51	2,38	2,79	35,03	1,85	84
	Компот из с/фруктов	150/180	0,4	-	21,8	94,7	9,5	130
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135	
Всего		630/770	24,22	20,95	105,11	694,93	46,69	
Полдник с включением блюд ужина	Вареники с картофелем	150/180	18,5	21,8	43,5	436,7	0,66	78
	Икра кабачковая	50/70	0,9	4,2	5,7	64,8	6,5	
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Пряник	50/70	2,1	2,4	24,8	212,3	-	136
	Молоко кипяченое	150/180	5,9	6,5	9,6	110,0	1,1	134
Всего		430/530	32,44	29,87	123,61	852,6	6,25	
Всего за день		1680/1970	77,34	73,89	325,22	2237,45	61,92	

Неделя: четвертая.

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка творожно-манная со сгущ. молоком	150/180/30	17,36	9,92	38,4	368,3	1,25	14
	Батон с маслом/ Батон с маслом и сыром	30/5	3,8	3,7	22,9	164,0	-	25
		30/5/5	5,2	6,8	24,6	185,6	-	26
	Яйцо вареное	20/40	5,0	4,6	0,28	62,8	-	17
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,8	3,2	19,6	114,8	1,0	122
Всего		360/440	17,64	21,4	59,68	510,2	2,56	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт/	100/100	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
	Сок фруктовый	100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
Всего		100/100	4,2/0,6	3,75/0,6	16,5/14,3	117,0/68,6	1,05/6,0	
Обед	Овощи по сезону (икра кабачковая/ лук свежий)	40/60	0,9 0,4	4,2 0,02	5,7 2,1	64,7 27,63	6,5 2,85	95 99a
	Суп картофельный с фрикадельками из мяса/мяса птицы	150/180	2,24	4,7	9,8	90,9	4,25	51
	Тефтели/ Ежики из мяса/мяса птицы	60/80	12,49 12,59	10,8 10,84	4,69 10,19	168,9 186,22	0,96 1,64	69 70
		Рис отварной	110/130	2,8	5,1	18,9	122,6	9,91
	Соус красный (основной)	50/50	0,51	2,38	2,79	35,03	1,85	84
	Компот из с/фруктов	150/180	0,4	-	21,8	94,7	7,0	130
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135
Всего		630/770	26,54	28,02	114,38	807,55	31,15	
Полдник с включением блюда ужина	Вермишель молочная	150/180	4,64	6,8	15,6	147,0	1,56	2
	Морковь отварная	50/70	0,69	5,05	3,16	56,0	2,12	
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Калач сметанный	50/70	6,0	8,04	38,5	263,7	0,13	110
	Чай с молоком	150/180	2,8	3,2	19,6	114,8	1,3	125
		460/570	30,65	26,51	124,76	921,2	4,8	
Всего за день		1610/1910	79,63	80,28	329,62	2424,55	45,56	

Неделя: четвертая.

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузная молочная	150/180	6,84	6,05	21,96	176,73	1,0	13a
	Батон с маслом/ Батон с маслом и сыром	30/5	3,8	3,7	22,9	164,0		25
		30/5/5	5,2	6,8	24,6	185,6		26
	Какао с молоком	180/200	4,6	5,1	19,5	140,0	0,42	123
Всего		370/420	20,44	21,65	88,96	666,33	1,42	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	100/100	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
	Фрукты свеж.	100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
Всего		100/100	4,2/0,6	3,75/0,6	16,5/14,3	117,0/68,6	1,05/6,0	
Обед	Овощи по сезону (огурец свеж./ морковь отв.)	40/60	0,6	0,1	1,9	10,9	3,2	91
			0,7	0,06	4,3	18,0	3,0	89
	Суп с клецками из мяса/ мяса птицы	150/180	8,2	9,9	23,9	141,6	5,5	37
	Биточки мясные/мяса птицы	60/80	13,6	13,5	5,2	220,1	3,85	56
	Макароны отварные	150/180	7,3	5,9	36,24	227,68	0,14	20
	Соус красный (основной)	50/50	0,51	2,38	2,79	35,03	1,85	84
	Напиток лимонный	150/180	0,12	0,02	21,0	97,84	5,4	130a
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135
Всего		610/740	37,53	32,56	138,63	953,65	19,74	
Полдник с включением блюд ужина	Котлета рыбная	60/80	14,21	8,85	11,25	148,08	1,0	63
	Каша гречневая	110/130	6,2	8,7	26,2	221,4	1,95	3
	Соус красный	30/30	0,15	2,38	2,79	35,03	1,85	84
	Булочка «Веснушка»	50/70	4,3	6,3	31,06	175,43	0,16	105
	Кисель молочный	150/180	3,78	3,34	27,21	154,26	1,29	132
Всего		430/540	31,2	35,2	108,7	942,2	8,26	
Всего за день		1660/1950	93,97	93,76	367,09	2747,78	36,47	

Неделя: четвертая.

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Драчена/Омлет	150/180	8,5	10,99	33,1	197,9/171,4	-	24/31
	Батон с маслом/ Батон с маслом и сыром	30/5 30/5/5	3,8 5,2	3,7 6,8	22,9 24,6	164,0 185,6		25 26
	Кофейный напиток с молоком	180/200	2,8	3,2	19,6	114,8	1,0	122
	Всего	370/420	14,5	17,3	57,5	545,3	3,6	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	100/100	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
	Фрукты свеж.	100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
Всего		100/100	4,2/0,6	3,75/0,6	16,5/14,3	117,0/68,6	1,05/6,0	
Обед	Овощи по сезону (огурец свеж./ лук свежий)	40/60	0,6 0,4	0,1 0,02	1,9 2,1	10,9 12,0	3,2 -	91 99a
	Суп гороховый Из мяса/мяса птицы	150/180	5,8	5,21	15,02	103,76	12,9	43
	Зраза мясная/мясо птицы с яйцом и луком	60/80	12,6	7,0	13,7	129,0	0,18	68
	Пюре картофельное	110/130	2,8	5,1	18,9	122,6	9,91	80
	Соус красный (основной)	50/50	0,51	2,38	2,79	35,03	1,85	84
	Компот из с/фруктов	150/180	0,4	-	21,8	94,7	9,5	130
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135
Всего		630/770	143,01	20,51	119,51	715,89	34,34	
Полдник с включением блюд ужина	Каша манная молочная	150/180	6,5	7,3	31,3	244,9	2,6	5
	Чай с сахаром	150/180	-	-	19,6	114,8	-	125
	Кукуруза консервированная	40/60	1,15	2,47	3,2	39,72	3,72	98
	Булочка Слоеная	50/70	5,7	7,5	36,82	227,5	-	106
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
Всего		420/530	19,15	21,26	117,82	698,32	3,72	
Всего за день		1670/1970	181,46	63,42	325,63	2145,11	48,71	

Пропиновано, пронумеровано
и скреплено печатью

М.В. Митченко
Заведующий
МБДОУ ЦРР
детский сад № 4

) листа(ов)

Митченко Л.В.

