

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Заведующая МКДОУ**

**«Детский сад «Светлячок»**

**Ибрагимова М.М.**

**« 2020г.**



**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7 ЛЕТ.  
ДЕСЯТИЧАСОВОЕ ПРЕБЫВАНИЕ ДЕТЕЙ.**

**IIIIII  
2020г.**

## День первый.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)			Минер. вещества (мг)	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша вязкая молочная «Дружба»	200	8,24	10,62	41,18	293,82	0,38	0,02	27	8,98	0,78
Чай сладкий с лимоном	200	0,2 9,98	0,04	10,22	42,28	0	0	2,86	15,74	0,64
Хлеб пшеничный с маслом сливочным/ сыром	40/10/7	4,1/ 0,05/ 0,32	0,8/ 8,25/ 3,91	14,2/ 0,08/0	104/ 74,8/ 26,2	0/0/ 0,0045	0/ 0,01/ 0,045	0/0/ 0,12	0/ 1,2/ 0,67	0/ 0,02/ 0,02
Яблоко	50	0,4	0,4	9,8	27	0,03	0,02	10	16	0,002
<b>Итого:</b>	<b>507</b>				<b>541,1</b>					
<b>ОБЕД</b>										
Соус из говядины	200	29,54	9,16	16,58	246,2	0,18	0,18	3,1	43,2	2,54
Вермишель отварная со сливочным маслом	130	5,85	6,15	31,26	177,37	0,06	0,015	0	6,31	0,81
Салат из капусты белокочанной со горошком на раст.маслом	60	0,918	3	2,72	42,37	0,03	0,03	51,54	20,98	0,372
Компот из сухофруктов	200	1,24	0,08	24,12	83,62	0,02	0,04	0,96	47,6	0,78
Хлеб пшеничный	50	4,4	0,85	14,7	84	0	0	0	0	0
<b>Итого:</b>	<b>640</b>				<b>633,56</b>					
<b>ПОЛДНИК</b>										
Булочка	100	7,88	5,32	40,5	224,67	0,13	0,03	0,61	16,57	0,92
Чай сладкий	200	0	0	9,98	38	0	0,02	0	16,3	0,04
<b>Итого:</b>	<b>300</b>				<b>262,67</b>					
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1447</b>	<b>63,13</b>	<b>56,58</b>	<b>245,34</b>	<b>1464,33</b>	<b>0,83</b>	<b>0,41</b>	<b>96,19</b>	<b>193,28</b>	<b>7</b>

## День второй.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)			Минер. вещества (мг)	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша вязкая пшенная	200	8,7	8,84	40,26	276,44	0,3	0,06	42	29,8	1,48
Хлеб пшеничный с маслом	30/10	4,1/0,05	0,8/8,25	14,2/0,08	94/74,8	0/0	0/0,01	0/0	0/1,2	0/0,02
Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	12,32	69,9	0,1	0,08	5	67,54	0,08
Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	8	0,001
<b>Итого:</b>	<b>540</b>				<b>611,14</b>					
<b>ОБЕД</b>										
Салат из моркови и яблок на раст. масле	60	1,69	9,77	5	115,75	0,054	0,03	3	20,25	0,91
Свекольник	250	4,52	8,32	8,45	168	0,1	0,175	10,6	47,72	5,15
Гуляш из мяса отварного	80	13,11	6,75	2,8	126,43	0,08	0,16	0,8	19,50	2,23
Макароны отварные	150	4,49	8	34,7	220,22	0,072	0,018	0	7,11	0,9
Хлеб пшеничный	50	4,4	0,85	14,7	84	0	0	0	0	0
Компот из сухофруктов	200	1,24	0,08	24,12	83,62	0,02	0,04	0,96	47,6	0,78
<b>Итого:</b>	<b>790</b>				<b>798,02</b>					
<b>ПОЛДНИК</b>										
Сырники из творога	100	25,62	17,91	31,23	298	0,09	0,37	0,33	211	0,99
Чай сладкий	200	0	0	9,98	39,9	0	0,02	0	16,3	0,04
<b>Итого:</b>	<b>300</b>				<b>337,9</b>					
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1630</b>	<b>63,04</b>	<b>58,67</b>	<b>239,8</b>	<b>1747</b>	<b>0,85</b>	<b>1</b>	<b>72,69</b>	<b>476</b>	<b>12,94</b>

## День третий.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)			Минер. вещества (мг)	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша манная на молоке	200	16,36	2,36	2,34	219,92	0,147	0,152	0	9,77	0,0258
Хлеб с сыром	40/10	4,1/2,6	0,8/2,61	14,2/0	104/44,4	0/0,003	0/0,03	0/0,08	0,100	0/0,08
Чай сладкий	200	0	0	9,98	39,9	0	0,02	0	16,3	0,04
Фрукты	100	1,5	0,5	21	99,6	0,04	0,05	10	8	0,001
<b>Итого:</b>	<b>550</b>				<b>467,92</b>					
<b>ОБЕД</b>										
Рассольник	200	6,9	9,97	26,87	157,5	0,125	0,075	7,35	51,15	1,8
Рыбная котлета	80	7,424	6,5	6,42	105,32	0,008	0,064	0,728	22	0,136
Гречневая каша	90	3,99	4,91	23,33	90,44	0,08	0,04	0	8,68	1,59
Салат овощной	60	0,77	4,27	4,89	41,56	0,012	0,018	3,4	19,17	0,85
Компот из кураги	200	1,24	0,08	24,12	83,62	0,08	0,04	0,96	47,6	0,78
Хлеб пшеничный	60	6,15	1,2	21,3	156	0	0	0	0	0
<b>Итого:</b>	<b>690</b>				<b>634,42</b>					
<b>ПОЛДНИК</b>										
Пирожок с картошкой	150	8,53	20,3	86,11	218	0,08	0,1	1,62	56,99	1,01
Чай	100	2,72	3,2	6,97	69,2	0,03	0,16	0,68	116,49	0,11
<b>Итого:</b>	<b>250</b>				<b>287,2</b>					
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1500</b>	<b>62,28</b>	<b>62,12</b>	<b>248,48</b>	<b>1420,36</b>	<b>1,26</b>	<b>1,3</b>	<b>125,59</b>	<b>287,7</b>	<b>88</b>

## День четвертый.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)			Минер. вещества (мг)	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша рисовая на молоке	200	7,98	10,74	45,66	321,92	0,24	0,22	16,4	199, 24	0,64
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/10	4,1/0,0 5	0,8/9,2 5	14,2/0 ,08	53/76,8	0/0	0/0,0 1	0/0	0/1,2	0/0,02
Чай сладкий	200	0	0	9,98	39,9	0	0,02	0	16,3	0,04
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	49,2	0,03	0,02	10	16	0,002
<b>Итого:</b>	<b>530</b>				<b>540,82</b>					
<b>ОБЕД</b>										
Суп-хинкал с мясом (говяд.)	320	23,49	19,94	54,51	386	0,18	0,21	1	32,3 8	3,79
Винегрет	80	1,57	10,18	6,8	90,02	0,06	0,04	8,75	21,7 6	0,77
Компот из сухофруктов	200	1,24	0,08	24,12	50,2	0,02	0,04	0,96	47,6	0,78
Хлеб пшеничный	60	6,15	1,2	21,3	130	0	0	0	0	0
<b>Итого:</b>	<b>660</b>				<b>656,22</b>					
<b>ПОЛДНИК</b>										
Каша гречневая	120	25	17,32	50,15	260,09	0,105	0,36	0,63	214	1,08
Чай сладкий	200	0	0	9,98	27,3	0	0,02	0	16,3	0,04
<b>Итого:</b>	<b>320</b>				<b>277,39</b>					
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1510</b>	<b>69,98</b>	<b>69,91</b>	<b>276,58</b>	<b>1484,43</b>	<b>0,63</b>	<b>0,94</b>	<b>37,74</b>	<b>564, 78</b>	<b>7,16</b>

## День пятый.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)			Минер. вещества (мг)	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>										
Пшеничная каша на молоке	200	5,98	9,82	26,66	219	0,16	0,08	0	17,36	3,18
Хлеб с сыром	40/10	4,1/2, 6	0,8/2,6 1	14,2/0	104/34,4	0/0,00 3	0/0,0 3	0/0,0 8	0/10 0	0/0,08
Какао на молоке	200	6,1	6,22	19,66	158,4	0,52	0,28	29,22	49,92	0
Фрукты	50	0,4	0,4	9,8	27	0,03	0,002	10	0,6	0,002
<b>Итого:</b>	<b>500</b>				<b>542,8</b>					
<b>ОБЕД</b>										
Салат из моркови с кукурузой	60	0,726	4,43	8,78	62,70	0,024	0,024	1,95	9,98	0,504
Суп гороховый на кур.бульоне	200	10,37	5,15	41,12	242,5	0,15	0,15	5,3	44	1,3
Курица отварная	70	15,58	9,94	0	152,4	0,084	0,084	0,93	11,83	0,86
Картофель отвар	180	4,19	15,31	9,72	189	0,162	0,108	5,61	31,14	1,13
Сок фруктовый	180	0,9	0	22,86	94	0,036	0,072	72	36	0,36
Хлеб пшеничный	40	4,1	0,8	14,2	67	0	0	0	0	0
<b>Итого:</b>	<b>730</b>				<b>807,6</b>					
<b>ПОЛДНИК</b>										
Оладьи с изюмом	80	5,8	3,96	37,9	160,8	0,112	0,128	1,44	60,5	1,16
Чай сладкий	200	0	0	9,98	39,9	0	0,02	0	16,3	0,04
<b>Итого:</b>	<b>280</b>				<b>200,7</b>					
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1510</b>	<b>65,1</b>	<b>60,2</b>	<b>244</b>	<b>1551,1</b>	<b>1,28</b>	<b>2,02</b>	<b>125,5 9</b>	<b>287,7</b>	<b>8,8</b>

## День шестой.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)			Минер. вещества (мг)	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша геркулесовая молочная жидкая	200	10,8	11,74	32,78	276,74	0,34	0,04	15,6	22,32	1,52
Чай сладкий	200	0	0	9,98	39,9	0	0,02	0	16,3	0,04
Хлеб пшеничный с сыром	40/10	4,1/ 0,32	0,8/ 3,91	14,2/3 6,6	104/ 24,6	0/ 0,0045	0/ 0,045	0/ 0,12	0/0,67	0/0,12
<b>Итого:</b>	<b>450</b>				<b>445,24</b>					
<b>ОБЕД</b>										
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	4,5	10,26	8,45	197,9	0,1	0,175	10,6	47,7	5,1
Бефстроганов в сметанном соусе	80	13,82	8,31	6,24	131,87	0,114	0,127	1,29	19,41	1,162
Гречневая каша	100	4,99	4,91	13,33	109,44	0,08	0,04	0	8,68	1,59
Салат морковный на растительном масле	50	0,5	7	1	69,46	0,01	0,025	4,62	21,88	0,26
Хлеб пшеничный	40	4,1	0,8	24,2	68	0	0	0	0	0
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	35,8	46,72	0,02	0	4	14,72	0,9
<b>Итого:</b>	<b>720</b>				<b>623,39</b>					
<b>ПОЛДНИК</b>										
Печенье	50	15,29	20,43	36,68	150	0	0	0	0	0
Кофейный напиток на молоке	200	3,32	3,26	18,46	116,24	0,26	0,24	18	125,54	0,14
<b>Итого:</b>	<b>250</b>				<b>266,24</b>					
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1420</b>	<b>62,5</b>	<b>66,45</b>	<b>256,72</b>	<b>1335</b>	<b>0,92</b>	<b>0,65</b>	<b>54,14</b>	<b>277,22</b>	<b>10,83</b>

## День седьмой.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)			Минер. вещества (мг)	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>										
Рисовая молочная вязкая каша	200	7,98	10,64	45,66	311,92	0,24	0,22	16,4	199,24	0,64
Хлеб пшеничный с маслом сливочным/сыром	20/10/7	4,1/ 0,05/ 0,32	0,8/ 8,25/ 3,91	14,2/ 0,08/ 0	54/74,8/1 6,6	0/0/0 ,0045	0/ 0,01/ 0,04 5	0/0/ 0,12	0/ 1,2/ 0,67	0/ 0,02/ 0,02*
Чай сладкий	200	0	0	9,98	39,9	0	0,02	0	16,3	0,04
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	0,002
<b>Итого:</b>	<b>537</b>				<b>544,22</b>					
<b>ОБЕД</b>										
Салат овощной	60	0,77	4,27	4,89	61,56	0,012	0,018	3,4	19,17	0,85
Суп фасолевый с картофелем	250	6	7,97	14,87	167	0,125	0,075	7,35	51,15	2,8
Голубцы мясные с капустой	210	23,61	14,07	14,87	254,14	0,125	0,173	12,22	80,97	1,97
Хлеб пшеничный	50	4,4	0,85	14,7	84	0	0	0	0	0
Компот из сухофруктов	200	1,24	0,08	24,12	83,62	0,02	0,04	0,96	47,6	0,78
<b>Итого:</b>	<b>770</b>				<b>650,32</b>					
<b>ПОЛДНИК</b>										
Вареник с творогом	100	22,45	13,55	39,29	301,92	0,09	0,15	0,48	221,41	0,84
Какао с молоком	200	6,1	6,22	19,66	154,4	0,52	0,28	29,22	49,92	0
<b>Итого:</b>	<b>300</b>				<b>456,32</b>					
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1607</b>	<b>62,7</b>	<b>69,7</b>	<b>232</b>	<b>1650,86</b>	<b>1,54</b>	<b>1</b>	<b>80,33</b>	<b>80,33</b>	<b>8</b>



## День восьмой.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)			Минер. вещества (мг)	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>										
Макароны с сыром	200	12,12	17,3	37,82	370	0,06	0,08	0,16	205	1,18
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/10	4,1/0 ,05	0,8/8, 25	14,2/ 0,08	54/74,8	0/0	0/0,0 1	0/0	0/1, 2	0/0,0 2
Чай сладкий	200	0	0	9,98	39,9	0	0,02	0	16,3	0,04
Морковь свежий	50	0,6	0	12,11	36	0	0,03	0	15,1	0
<b>Итого:</b>	<b>480</b>				<b>574,7</b>					
<b>ОБЕД</b>										
Салат из овощей (по сезону) с раст.маслом	60	0,63	4,3	2,12	51,15	0,03	0,02 4	12,9 6	10,9 9	0,51
Кулеш пшеничный с кур.мясом	250	4,635	10	40,6	222,35	0,075	0,05	14,4 5	50,3 4	0,97
Рыба тушеная с картофелем по- русски	200	16,4	13,7	21,18	319,94	0,2 8,96	0,26	0	138, 62	1
Сок фруктовый	180	0,9	0	22,86	94	0,036	0,07 2	72	36	0,36
Хлеб пшеничный	30	2,64	0,51	8,82	50,4	0	0	0	0	0
<b>Итого:</b>	<b>720</b>				<b>737,84</b>					
<b>ПОЛДНИК</b>										
Кисель на фруктовом соке	200	0	0	14,4	72	0,06	0,06	30	59	0
Хлеб пшеничный с сыром	30/20	2,64/ 5,2	0,51/5 ,22	8,82/ 0	50,4/68,8	0/0,0 06	0/0,0 6	0/0,1 6	0/20 0	0/0,1 6
Тыква отварная	100	29,8	2,1	22,6	54	0,03	0,04	5	23	0,6
<b>Итого:</b>	<b>350</b>				<b>245,2</b>					
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1550</b>	<b>61,02</b>	<b>60</b>	<b>240,0 2</b>	<b>1557,74</b>	<b>0,537</b>	<b>0,70 6</b>	<b>203, 6</b>	<b>773, 83</b>	<b>4,84</b>

## День девятый.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)			Минер. вещества (мг)	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>										
Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,1	9,1	24,8	216,4	0,35	0,025	10	6,57	0,4
Хлеб с сыром	20/10	4,1/2,6	0,8/2,61	14,2/0	54/34,4	0/0,003	0/0,03	0/0,08	0/100	0/0,08
Чай сладкий	200	0	0	9,98	39,9	0	0,02	0	16,3	0,04
Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	8	0,001
<b>Итого:</b>	<b>530</b>				<b>440,7</b>					
<b>ОБЕД</b>										
Салат свеклы и горошка зеленого на раст. масле	60	1	4,26	4,25	59,7	0,018	0,024	4,75	18	0,67
Суп с бобовыми (чечевица)	200	5,27	4,97	16,9	185,77	0,1	0,075	11,52	44,97	1
Жаркое домашнему (говядина)	200	24,78	23,3	16,56	313	0,2	0,26	8,74	43,8	4,3
Овощи тушеные	100	1,58	3,82	6,69	72,57	0,03	0,03	8,15	41,03	0,73
Сок натуральный	180	0,9	0	22,86	94	0,36	0,072	7,2	36	0,36
Хлеб пшеничный	30	2,64	0,51	8,82	50,4	0	0	0	0	0
<b>Итого:</b>	<b>770</b>				<b>775,44</b>					
<b>ПОЛДНИК</b>										
гренки	75	9,01	6,22	10,05	128,9	0,035	0,22	0	27,5	1,23
Чай с молоком	200	1,5	1,6	12,32	69,9	0,1	0,08	10	124	0,1
<b>Итого:</b>	<b>275</b>				<b>198,8</b>					
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1575</b>	<b>62,58</b>	<b>57,59</b>	<b>238,6</b>	<b>1414,94</b>	<b>0,842</b>	<b>0,95</b>	<b>61</b>	<b>466</b>	<b>8,91</b>

## День десятый.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)			Минер. вещества (мг)	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>										
Суп молочный рисовый	200	9,8	11,74	32,78	176,04	0,34	0,04	15,6	22,32	1,52
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/10	4,1/0,05	0,8/8,25	14,2/0,08	104/74,8	0/0	0/0,01	0/0	0/1,2	0/0,02
Чай сладкий с молоком	200	1,5	1,6	12,32	69,9	0,1	0,08	5	67,54	0,08
<b>Итого:</b>	<b>500</b>				<b>478,74</b>					
<b>ОБЕД</b>										
Суп харчо	250	4,72	2,5	19,37	140	0,175	0,125	14,65	52,5	1,42
Котлета мясная (говяд.) тушенная	100	11,44	12,42	8,11	195	0,06	0,13	0,22	67,69	0,94
Рагу из овощей	200	1,78	4,61	7,48	85,38	0,05	0,05	5,96	22,6	0,71
Хлеб пшеничный	40	4,1	0,8	14,2	67	0	0	0	0	0
Компот лимонный	200	0,6	0,08	20,44	84,14	0	0	4,86	30,1	0,84
<b>Итого:</b>	<b>790</b>				<b>571,52</b>					
<b>ПОЛДНИК</b>										
Чуду с творогом	120	26,83	19,9	49,48	349	0,07	0,1	1,31	46,82	0,85
Кисель фруктовый	200	0	0	9,98	39,9	0,06	0,06	30	59	0
<b>Итого:</b>	<b>320</b>				<b>388,9</b>					
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1610</b>	<b>65,52</b>	<b>62,7</b>	<b>211,1</b>	<b>1471</b>	<b>1</b>	<b>0,31</b>	<b>86,66</b>	<b>429</b>	<b>6,83</b>

## День одиннадцатый.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)			Минер. вещества (мг)	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша гречневая вязкая на молоке	180	11,02	11,72	41,26	215,64	0,38	0,28	16	200,8	3,5
Хлеб пшеничный с маслом	40/10	4,1/ 0,05	0,8/ 8,25	14,2/0 ,08	104/74,8	0/0	0/0,0 1	0/0	0/1,2	0/0,02
Какао напиток на молоке	200	6,1	6,22	19,66	158,4	0,52	0,28	29,22	49,92	0
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	0,002
<b>Итого:</b>	<b>530</b>				<b>599,84</b>					
<b>ОБЕД</b>										
Салат из моркови	60	1,27	5,28	6,26	80,18	0,03	0,03	1,48	14,38	0,4
Суп с бобовыми на к/б	250	5,5	4,45	16,1	143,72	0,225	0,075	5,85	38	2
«Ёжики» мясные с рисом	70	10,1	8,32	5,09	135,69	0,04	0,096	0	6,74	0,688
Картофельное пюре	180	3,834	8,89	35,68	198,55	0,23	0,108	32,58	16,02	1,36
Сок натуральный абрикосовый	180	0,9	0	22,86	94	0,036	0,072	7,2	36	0,36
Хлеб пшеничный	50	4,4	0,85	14,7	84	0	0	0	0	0
<b>Итого:</b>	<b>790</b>				<b>736,14</b>					
<b>ПОЛДНИК</b>										
Пряник	40	14,35	8,05	46,2	229	0	0	0	0	0
Кисель на натуральном соке	200	0	0	14,4	72	0,06	0,06	30	59	0
<b>Итого:</b>	<b>240</b>				<b>301</b>					
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1560</b>	<b>62</b>	<b>63,23</b>	<b>246,3 9</b>	<b>1636</b>	<b>1,55</b>	<b>1,031</b>	<b>132</b>	<b>434</b>	<b>8,3</b>

## День двенадцатый.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)			Минер. вещества (мг)	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>										
Суп молочный с вермишелью	200	9,96	9,92	4,08	137,48	0,068	0,012	1,01	6,210	0,302
Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	12,32	69,9	0,1	0,08	5	67,54	0,08
Хлеб пшеничный с маслом	40/10	4,1/ 0,05	0,8/ 8,25	14,2/ 0,08	104/74,8	0/0	0/ 0,01	0/0	0/1,2	0/0,02
<b>Итого:</b>	<b>400</b>				<b>386,18</b>					
<b>ОБЕД</b>										
Суп крестьянский с крупой	250	1,635	6	10,6	122,35	0,075	0,05	14,45	50,34	0,97
Рыба (филе) тушеная в томате с овощами	80	7,424	4	3,41	105,32	0,008	0,064	0,728	22	0,136
Гарнир: картофель отварной со сливочным маслом	150/5	2,85	6,64	25,84	159	0,15	0,09	20,56	14	1,14
Хлеб пшеничный	50	4,4	0,85	14,7	84	0	0	0	0	0
Салат из отварной свеклы с чесноком на раст. масле	60	0,954	4,26	5,14	63	0,012	0,024	4,58	23,61	0,768
Компот яблочный	200	0,16	0,16	15,8	46,72	0,02	0	4	14,72	0,9
<b>Итого:</b>	<b>795</b>				<b>580,39</b>					
<b>ПОЛДНИК</b>										
Сырники	150	25	17,32	60,15	302,29	0,105	0,36	0,63	214	1,08
Кисель витаминизированный на натуральном соке	200	0	0	14,4	72	0,06	0,06	30	59	0
<b>Итого:</b>	<b>350</b>				<b>374,29</b>					
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1545</b>	<b>60,55</b>	<b>60,3</b>	<b>208,72</b>	<b>1360,86</b>	<b>0,638</b>	<b>0,8</b>	<b>94,4</b>	<b>480</b>	<b>5,31</b>