Утверждаю:
Заведующий МДОУ
д/с «Сказка» с.Тростянка
_____ БабичеваВ.Н.
Приказ № 71 «10» 04 2020 г.

Примерное десятидневное меню на летне - осенний сезон
МДОУ д/с «Сказка» с Тростянка
Балашовского района Саратовской области.
1 день

Наименование блюда	Выход 1,6-3г	№ карты	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
Каша молочная манная «жидкая»	180	90	5,39	7,00	27,00	193,15
Чай с сахаром	180	261	0,12	-	12,04	48,64
Хлеб пшеничный с маслом	20/5	-	1,60	4,32	9,70	80,12
	2-ой Завтрак					
Сок	100	-	-	-	10,00	40,79
	Обед					
Щи из свежей капусты	180	56	1,50	4,55	7,65	77,63
Плов из отварной птицы	80	180	12,50	12,80	14,50	255,80
Компот из сухофруктов	180	241	0,50	-	25,10	102,41
Хлеб пшеничный	20	-	1,58	0,2	9,66	42,72
Хлеб ржаной	20	-	1,32	0,24	6,65	33,08
	Полдник					
Запеканка пшенная с творогом	120	119	11,69	8,91	36,76	277,78
Соус молочный сладкий	40	224	1,03	2,30	6,57	49,90
Какао с молоком	180	249	4,36	4,53	29,45	176,13
Итого за день:			**41,55**	**36,35**	**195,08**	**1378,89**

2день

Наименование блюда	Выход 1,6-3г	№ карты	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
Каша «Дружба»	180	84	5,65	7,23	30,50	209,76
Кофейный напиток с молоком	180	253	2,51	2,87	17,73	106,82
Хлеб пшеничный с сыром	20/5	-	2,73	1,7	9,66	61,27
	2-ой Завтрак					
Яблоки	95	-	0,28	-	9,69	39,33
	Обед					
Суп крестьянский с крупой(геркулес)	180	42	1,66	5,57	11,10	101,66
Картофель жареный из отварного	130	203	3,19	12,77	26,85	234,69
Котлета из говядины	53	161	9,71	9,43	4,63	142,24
Соус томатный	22	221	0,73	1,51	2,02	24,72
Компот из сухофруктов	180	241	0,50	-	25,10	102,41
Хлеб пшеничный	20	-	1,58	0,2	9,66	42,72
Хлеб ржаной	20	-	1,32	0,24	6,65	33,08
	Полдник					
Булочка «Веснушка»	50	-	3,90	3,00	28,7	152,98
Ряженка	150	-	4,35	3,75	6,30	76,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			**40,3**	**43,8**	**188,59**	**1327,68**

3 день

Наименование блюда	Выход 1,6-3г	№ карты	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
Каша овсяная из «Геркулеса»жидкая	180	93	5,44	7,46	22,12	180,64
Какао с молоком	180	249	4,36	4,53	29,45	176,13
Хлеб пшеничный с маслом	20/5	-	1,60	4,32	9,70	80,12
	2-ой Завтрак					
Сок	95	-	-	-	10,00	41,40
	Обед					
Суп картофельный с клецками	180	37	2,70	2,31	12,09	81,53
Каша пшенная рассыпчатая	80	189	3,50	3,43	20,09	128,58
Гуляш из говядины с соусом	50	152	8,62	9,22	2,46	132,69
Компот из сухофруктов	180	241	0,50	-	25,10	102,41
Хлеб пшеничный	20	-	1,58	0,2	9,66	42,72
Хлеб ржаной	20	-	1,32	0,24	6,65	33,08
	Полдник					
Сырники из творога	60	129	8,35	1,88	13,58	127,38
Соус молочный сладкий	40	224	1,70	2,38	6,53	49,40
Чай с молоком	180	261	1,26	1,60	17,34	89,32
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			**40,93**	**37,57**	**184,44**	**1301,25**

4 день

Наименование блюда	Выход 1,6-3г	№ карты	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
Каша молочная пшеничная жидкая	180	91	6,47	7,02	30,69	212,21
Чай с сахаром	200	263	0,12	-	12,04	48,64
Хлеб пшеничный с сыром	20/6	-	1,60	4,32	9,70	80,12
	2-ой Завтрак					
Яблоки	95	-	0,28	-	9,69	39,33
	Обед					
Суп крестьянский с крупой(пшено)	180	42	1,66	5,57	11,10	101,22
Картофель отварной в молоке	120	205	2,50	5,62	28,29	145,96
Биточки рыбные	50	134	7,27	1,35	4,76	60,35
Соус томатный	20	228	0,10	0,73	1,04	11,22
Компот из сухофруктов	180	241	0,50	-	25,10	102,41
Хлеб пшеничный	20	-	1,58	0,2	9,66	42,72
Хлеб ржаной	20	-	1,32	0,24	6,65	33,08
	Полдник					
Коржик молочный	50	279	3,39	5,82	33,69	200,94
Кофейный напиток	180	253	2,51	2,87	17,73	106,82
Итого за день:			**33,30**	**33,74**	**201,14**	**1295,02**

5день

Наименование блюда	Выход 1,6-3г	№ карты	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
Суп молочный с крупой(гречка)	180	43	4,44	5,46	16,72	133,64
Кисель из концентрата	180	233	1,22	-	26,11	104,57
Хлеб пшеничный с маслом	20/5	-	1,60	4,32	9,70	80,12
	2-ой Завтрак					
Сок	95	258	-	-	10,00	41,40
	Обед					
Суп картофельный с бобовыми	180	36	1,69	2,56	9,89	78,95
Тефтели из говядины в молочном соусе	80	172	10,26	11,00	6,54	174,83
Рис припущенный	60	192	1,43	2,14	15,62	87,35
Компот из сухофруктов	180	241	0,50	-	25,10	102,41
Хлеб пшеничный	20	-	1,58	0,2	9,66	42,72
Хлеб ржаной	20	-	1,32	0,24	6,65	33,08
	Полдник					
Булочка	50	-	3,90	3,00	28,70	152,95
Снежок	150	-	4,56	3,8	16,30	118,50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			**32,20**	**32,10**	**181,33**	**1300,28**

6 день

Наименование блюда	Выход 1,6-3г	№ карты	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
Каша молочная ячневая вязкая	180	99	6,29	5,80	34,39	214,77
Какао с молоком	180	249	4,36	4,53	29,45	176,13
Хлеб пшеничный с сыром	20/5	-	1,60	4,32	9,70	80,12
	2-ой Завтрак					
Яблоки	95	-	0,28	-	9,69	39,33
	Обед					
Щи из свежей капусты с картофелем	180	55	2,38	7,02	8,22	102,80
Макаронные изделия отварные	80	194	2,95	2,88	18,89	112,93
Курица в соусе с томатом	40	179	13,87	16,74	2,19	214,95
Компот из сухофруктов	180	241	0,50	-	25,10	102,41
Хлеб пшеничный	20	-	1,58	0,2	9,66	42,72
Хлеб ржаной	20	-	1,32	0,24	6,65	33,08
	Полдник					
Запеканка из творога	65	117	13,09	5,11	13,46	154,39
Соус молочный сладкий	20	224	0,53	1,09	3,27	24,90
Кисель из концентрата	180	233	1,22	-	26,11	104,57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			49,**97**	**47,93**	**196,78**	**1403,1**

7 день

Наименование блюда	Выход 1,6-3г	№ карты	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	180	93	5,53	7,70	22,19	180,48
Чай с молоком	180	261	1,26	1,44	15,60	80,38
Хлеб пшеничный с маслом	20/5	-	1,60	4,32	9,70	80,12
	2-ой Завтрак					
Сок	95	-	-	-	10,00	41,40
	Обед					
Суп картофельный с крупой(пшено)	180	18	1,13	1,01	11,39	65,66
Жаркое – по домашнему	150	153	16,50	26,70	19,20	383,36
Компот из сухофруктов	180	241	0,50	-	25,10	102,41
Хлеб пшеничный	20	-	1,58	0,2	9,66	42,72
Хлеб ржаной	20	-	1,32	0,24	6,65	33,08
	Полдник					
Блины с маслом	60	267	4,10	6,55	31,80	176,30
Ряженка	150	-	4,35	3,75	6,30	76,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			**38,10**	**49,76**	**168,72**	**1303,14**

8 день

Наименование блюда	Выход 1,6-3г	№ карты	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
Суп молочный с крупой(гречка)	180	43	4,44	5,46	16,72	133,64
Какао с молоком	180	249	4,36	4,53	29,45	176,13
Хлеб пшеничный с маслом	20/5	-	1,60	4,32	9,70	80,12
	2-ой Завтрак					
Яблоки	95	-	0,28	-	9,69	39,33
	Обед					
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	38	2,03	2,06	15,66	89,34
Плов из отварной говядины	80	163	9,7	8,2	13,4	167,35
Компот из сухофруктов	180	241	0,50	-	25,10	102,41
Хлеб пшеничный	20	-	1,58	0,2	9,66	42,72
Хлеб ржаной	20	-	1,32	0,24	6,65	33,08
	Полдник					
Запеканка манная со свежими плодами	120	102	5,73	4,63	30,76	187,68
Соус молочный сладкий	20	224	0,50	1,0	3,26	24,70
Кисель	180	249	1,22	-	26,11	104,57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			**33,26**	**30,64**	**196,16**	**1282,07**

9 день

Наименование блюда	Выход 1,6-3г	№ карты	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
Каша пшенная молочная жидкая	180	96	5,25	6,32	29,83	197,62
Чай с молоком	180	261	1,26	1,44	15,60	80,38
Хлеб пшеничный с маслом	20/5	-	1,60	4,32	9,70	80,12
	2-ой Завтрак					
Сок	95	-	-	-	10,00	41,40
	Обед					
Суп крестьянский с крупой(рис)	180	42	1,66	5,57	11,10	101,22
Каша пшеничная	80	188	4,70	2,73	19,7	123,70
Котлета рыбная	50	134	7,27	1,35	4,76	60,95
Соус томатный	20	228	0,10	0,73	1,04	11,22
Компот из сухофруктов	180	241	0,50	-	25,10	102,41
Хлеб пшеничный	20	-	1,58	0,2	9,66	42,72
Хлеб ржаной	20	-	1,32	0,24	6,65	33,08
	Полдник					
Оладьи с маслом	50	286	2,89	2,67	25,29	136,59
Кофейный напиток	180	249	2,51	2,87	17,73	106,82
Итого за день			**31,10**	**28,97**	**180,34**	**1247,79**

10день

Наименование блюда	Выход 1,6-3г	№ карты	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
		Завтрак				
Каша «Дружба»	180	84	5,65	7,23	30,59	209,76
Чай с сахаром	180	261	0,10	-	10,83	43,77
Хлеб пшеничный с маслом	20/5	-	1,60	4,32	9,70	80,12
		2-ой Завтрак				
Яблоки	95	-	0,28	-	9,69	39,33
		Обед				
Щи из свежей капусты с картофелем	180	56	1,57	4,55	7,65	77,63
Каша гречневая рассыпчатая	80	186	4,62	2,82	25,00	140,97
Гуляш из говядины	60	152	11,13	12,43	3,46	170,27
Компот из сухофруктов	180	241	0,50	-	25,10	102,41
Хлеб пшеничный	20	-	1,58	0,2	9,66	42,72
Хлеб ржаной	20	-	1,32	0,24	6,65	33,08
		Полдник				
Булочка	50	-	3,90	3,00	28,7	152,98
Снежок	150	-	4,56	3,8	16,30	118,50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			**37,81**	**37,99**	**183,3**	**1311,54**

Утверждаю:
Заведующий МДОУ
д/с «Сказка»с.Тростянка
_____ БабичеваВ.Н.
Приказ № 21 «10» 01.2020г.

Примерное десятидневное меню на летне-осенний сезон
МДОУ д/с «Сказка» с Тростянка
Балашовского района Саратовской области.
1день

наименование блюда	Выход 3л-7л	№ карты	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
Каша молочная манная «жидкая»	205	90	6,20	8,05	31,09	266,40
Чай с молоком	200	261	1,40	1,60	17,34	89,32
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	-	2,34	4,84	16,06	106,40
	2-ой Завтрак					
Сок	100	-	-	-	15,52	90,22
	Обед					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	56	2,08	6,32	10,63	107,82
Плов из отварной птицы	100	180	19,1	23,2	21,4	383,30
Компот из сухофруктов	200	241	0,56	-	27,89	113,79
Хлеб пшеничный	30	-	7,37	0,3	14,49	64,08
Хлеб ржаной	20	-	1,32	0,24	6,65	33,08
	Полдник					
Запеканка пшенная с творогом	150	119	14,57	11,19	46,96	346,93
Соус молочный сладкий	50	224	12,70	2,67	8,16	61,70
Какао с молоком	200	249	4,85	5,04	32,73	195,71
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			**70,87**	**64,12**	**248,62**	**1847,45**

2день

Наименование блюда	Выход 3л-7л	№ карты	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
Каша «Дружба»	205	84	6,55	8,33	35,09	241,11
Кофейный напиток с молоком	200	253	2,79	3,19	19,71	118,69
Хлеб пшеничный с сыром	30/6	-	5,82	5,22	16,02	124,50
	2-ой Завтрак					
Яблоки	100	-	0,30	-	10,20	41,40
	Обед					
Суп крестьянский с крупой(геркулес)	250	42	2,31	7,73	15,42	140,58
Картофель жареный из отварного	150	203	3,50	14,64	30,91	270,70
Котлета из говядины	60	161	11,04	10,72	5,27	161,64
Соус томатный	25	228	0,15	0,9	1,30	14,08
Компот из сухофруктов	200	241	0,56	-	27,89	113,79
Хлеб пшеничный	30	-	7,37	0,3	14,49	64,08
Хлеб ржаной	20	-	1,32	0,24	6,65	33,08
	Полдник					
Булочка «Веснушка»	50	-	3,90	3,00	28,7	152,98
Ряженка	180	-	5,22	4,95	7,56	91,20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			**51,83**	**52,75**	**219,21**	**1567,89**

3 день

Наименование блюда	Выход 3л-7л	№ карты	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	205	93	6,33	8,90	25,49	207,38
Какао с молоком	200	249	4,85	5,04	32,73	195,71
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	-	2,34	4,84	16,06	106,40
	2-ой Завтрак					
Сок	100	-	-	-	15,52	90,22
	Обед					
Суп картофельный с клецками	250	37	3,70	3,20	16,60	112,55
Каша пшенная рассыпчатая	100	189	4,38	4,28	26,09	160,77
Гуляш из говядины с соусом	70	152	12,50	14,00	3,88	192,89
Компот из сухофруктов	200	241	0,57	-	27,89	113,79
Хлеб пшеничный	30	-	7,37	0,3	14,49	64,08
Хлеб ржаной	20	-	1,32	0,24	6,65	33,08
	Полдник					
Сырники из творога	80	129	17,67	3,50	29,07	267,32
Соус молочный сладкий	50	224	12,70	2,67	8,16	61,75
Чай с молоком	200	261	1,40	1,60	17,34	89,32
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			**75,12**	**50,17**	**240,74**	**1708,56**

4 день

Наименование блюда	Выход 3л-7л	№ карты	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
Каша молочная пшеничная жидкая	205	91	7,44	8,07	35,28	243,92
Чай с сахаром	200	263	0,12	-	12,04	48,64
Хлеб пшеничный с сыром	30/6	-	5,82	5,22	16,02	124,50
	2-ой Завтрак					
Яблоки	100	-	0,30	-	10,20	41,40
	Обед					
Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	42	2,31	7,73	15,42	140,58
Картофель отварной в молоке	130	205	2,71	6,09	23,58	158,13
Биточки рыбные	60	134	8,87	1,67	5,81	73,75
Соус томатный	25	228	0,12	0,84	1,30	14,91
Компот из сухофруктов	200	241	0,56	-	27,89	113,79
Хлеб пшеничный	30	-	7,37	0,3	14,49	64,08
Хлеб ржаной	20	-	1,32	0,24	6,65	33,08
	Полдник					
Коржик молочный	60	279	4,09	7,02	40,60	242,10
Кофейный напиток с молоком	200	253	2,79	3,19	19,71	118,69
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			**43,82**	**40,36**	**228,9**	**1517,97**

5день

Наименование блюда	Выход 3л-7л	№ карты	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
Суп молочный с крупой(гречка)	250	43	6,11	7,56	23,26	185,62
Кисель из концентрата	200	233	1,36	-	29,02	116,19
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	-	2,34	4,84	16,06	106,40
	2-ой Завтрак					
Сок	100	-	-	-	15,52	90,22
	Обед					
Суп картофельный с бобовыми	250	36	2,30	3,80	13,71	98,87
Тефтели из говядины в молочном соусе	100	172	12,85	14,50	8,74	217,85
Рис припущенный	80	192	1,98	2,90	20,15	114,67
Компот из сухофруктов	200	241	0,56	-	27,89	113,79
Хлеб пшеничный	30	-	7,37	0,3	14,49	64,08
Хлеб ржаной	20	-	1,32	0,24	6,65	33,08
	Полдник					
Булочка	50	-	3,90	3,00	28,75	152,98
Снежок	180	-	5,45	4,50	19,80	142,08
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			**46,06**	**41,29**	**224,15**	**1409,45**

6 день

Наименование блюда	Выход 3л-7л	№ карты	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
Каша молочная ячневая вязкая	205	99	7,23	6,67	39,54	246,87
Какао с молоком	200	249	4,85	5,04	32,73	195,71
Хлеб пшеничный с сыром	30/6	-	5,82	5,22	16,02	124,50
	2-ой Завтрак					
Яблоки	100	-	0,30	-	10,20	41,40
	Обед					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	55	2,58	7,82	9,12	114,35
Макаронные изделия отварные	100	194	3,60	3,50	23,59	140,79
Курица в соусе с томатом	60	179	16,83	20,33	2,77	260,79
Компот из сухофруктов	200	241	0,56	-	27,89	113,79
Хлеб пшеничный	30	-	7,37	0,3	14,49	64,08
Хлеб ржаной	20	-	1,32	0,24	6,65	33,08
	Полдник					
Запеканка из творога	75	117	14,61	6,09	14,78	171,73
Соус молочный сладкий	25	224	0,60	1,38	4,26	31,70
Кисель из концентрата	200	233	1,36	-	29,02	116,19
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			**67,03**	**56,67**	**231,06**	**1654,90**

7 день

Наименование блюда	Выход 3л-7л	№ карты	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	205	93	6,33	8,90	25,49	207,38
Чай с молоком	200	261	1,40	1,60	17,34	89,32
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	-	2,34	4,84	16,06	106,40
	2-ой Завтрак					
Сок	100	-	-	-	15,52	90,22
	Обед					
Суп картофельный с крупой(пшено)	250	18	1,58	1,41	15,85	91,20
Жаркое-по домашнему	180	153	19,80	32,10	23,10	461,54
Компот из сухофруктов	200	241	0,56	-	27,89	113,79
Хлеб пшеничный	30	-	7,37	0,3	14,49	64,08
Хлеб ржаной	20	-	1,32	0,24	6,65	33,08
	Полдник					
Блины с маслом	80	267	5,60	8,80	43,00	238,20
Ряженка	180	-	5,22	4,50	7,56	91,20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			**51,45**	**62,37**	**213,04**	**1651,07**

8 день

Наименование блюда	Выход 3л-7л	№ карты	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
Суп молочный с крупой (гречка)	250	43	6,11	7,56	23,26	185,62
Какао с молоком	200	249	4,85	5,04	32,73	195,71
Хлеб пшеничный с сыром	30/6	-	5,82	5,22	16,02	124,50
	2-ой Завтрак					
Яблоки	100	-	0,30	-	10,20	41,40
	Обед					
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	38	2,82	2,86	21,71	124,08
Плов из отварной говядины	100	163	11,6	9,9	16,1	200,8
Компот из сухофруктов	200	241	0,56	-	27,89	113,79
Хлеб пшеничный	30	-	7,37	0,3	14,49	64,08
Хлеб ржаной	20	-	1,32	0,24	6,65	33,08
	Полдник					
Запеканка манная со свежими плодами	140	102	6,71	5,43	36,06	220,00
Соус молочный сладкий	25	224	0,60	1,38	4,23	31,50
Кисель	200	249	4,85	5,04	32,73	195,71
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			**52,91**	**43,97**	**242,07**	**1580,79**

9 день

Наименование блюда	Выход 3л-7л	№ карты	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
Каша молочная пшенная жидкая	205	96	6,04	7,27	34,29	227,16
Чай с молоком	200	261	1,40	1,60	17,34	89,32
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	-	2,34	4,84	16,06	106,40
	2-ой Завтрак					
Сок	100	-	-	-	15,52	90,22
	Обед					
Суп крестьянский с крупой(рис)	250	42	1,85	6,19	12,34	112,47
Каша пшеничная	100	188	6,18	3,53	24,50	154,70
Котлета рыбная	60	134	8,80	1,65	5,81	73,75
Соус томатный	25	228	0,12	0,84	1,30	14,09
Компот из сухофруктов	200	241	0,56	-	27,89	113,79
Хлеб пшеничный	30	-	7,37	0,3	14,49	64,08
Хлеб ржаной	20	-	1,32	0,24	6,65	33,08
	Полдник					
Оладьи с маслом	60	286	3,45	3,19	30,11	163,90
Какао с молоком	200	149	4,85	5,04	32,73	195,71
Итого за день			**50,24**	**34,42**	**239,41**	**1501,23**

10день

Наименование блюда	Выход 3л-7л	№ карты	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
		Завтрак				
Каша «Дружба»	205	84	6,55	8,33	35,09	241,11
Кофейный напиток	200	249	2,79	3,19	19,71	118,69
Хлеб пшеничный с сыром	30/6	-	5,82	5,22	16,02	124,50
		2-ой Завтрак				
Яблоки	100	-	0,30	-	10,20	41,40
		Обед				
Щи из свежей капусты с картофелем	250	56	1,67	5,06	8,51	86,26
Каша гречневая рассыпчатая	100	186	5,82	3,62	30,00	175,87
Гуляш из говядины	70	152	12,50	14,00	3,88	192,89
Компот из сухофруктов	200	241	0,56	-	27,89	113,79
Хлеб пшеничный	30	-	7,37	0,3	14,49	64,08
Хлеб ржаной	20	-	1,32	0,24	6,65	33,08
		Полдник				
Булочка	50	-	3,90	3,00	28,7	152,98
Снежок	180	-	5,45	4,5	19,80	142,20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			**54,23**	**47,25**	**220,15**	**1554,62**