

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Колокольчик»
(МБДОУ «Детский сад «Колокольчик»)
г. Гагарин



«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ
«Детский сад «Колокольчик»
О.В. Коляуха

МЕНЮ

десятидневное для организации питания детей разного возраста

2023 г.

День: **понедельник**

Возрастная категория: дети до 3х лет

Наименова ниеблюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Ккал	Всего Ккал
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Каша молоч ная пшениная	150	6,9	8,7	28,8	253,62	489,8
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,6	70,5	
Сыр	4	2,6	2,6	0	12,96	
Какао с молоком	180	5,5	5,7	20,1	152,8	
Завтрак 2						
Яблоко	95	0,4	0,4	9,8	47	47, 0
Обед						
Суп вермишелев ыйс курицей	150	2,0	0,16	13.4	64,3	382,9
Рагу овощное с курицей	110/50	1,8/14,0	2,4/13,2	7,8/0,4	152,48	
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	69,6	
Компот из сухофруктов	180	0,9	0	24,2	96,6	
Уплотненный полдник						
Омлет	120	6,4	8,5	2,68	153,6	358
Салат из свеклы	40	0,9	5,0	3,2	66,2	
Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	14,7	94,0	
Чай с сахаром	180	10,6	2.7	11,9	44,2	
Всего						1277,7

День: **понедельник**

Возрастная категория: дети от 3-х до 7 лет

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Ккал	Всего Ккал
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Каша молочная пшенная	200	7,68	9,7	32,1	338,16	597,92
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,6	70,5	
Сыр	6	3,9	3,9	0	19,44	
Какао с молоком	200	6,2	6,4	22,36	169,82	
Завтрак 2						
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	47,0
Обед						
Суп вермишелевый с курицей	180	2,6	0,32	18,0	87,0	472,0
Рагу овощное с курицей	130/70	2,1 14,0	2,8 13,2	9,0 0,4	190,6	
Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,16	87,0	
Компот из сухофруктов	200	1,0	0	26,9	107,4	
Уплотненный полдник						
Омлет	150	6,4	8,5	2,68	192,0	384,7
Салат из свеклы	50	0,73	3,9	7,0	49,5	
Хлеб пшеничный	40	3,0	1,0	20,9	94,0	
Чай с сахаром	200	12,0	3,0	13,3	49,2	
Всего						1501,62

День: **вторник**

Неделя: первая

Возрастная категория: дети до 3х лет

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Ккал	Всего Ккал
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Каша молочная ячневая	150	9,0	12,7	27,1	271,0	527,4
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	70,5	
Масло сливочное	5	0,06	6,2	0,08	33,1	
Какао с молоком	180	5,5	5,7	20,1	152,8	
Завтрак 2						
Сок	100	0,5	0,1	10,6	48,4	48,4
Обед						
Салат из сельди с луком	30	4,9	4,8	0,8	66,3	564,10
Бульон с гречкой и яйцом	150	5,0	2,4	6,6	103,8	
Картофельная запеканка с мясом	160	12,6	12,5	10,9	227,8	
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	69,6	
Компот из сухофруктов	180	0,9	0	24,2	96,6	
Уплотненный полдник						
Оладьи с повидлом	130/20	8,8/0,09	14,4/0	55,5/10,2	392,1/39,7	527,6
Чай с сахаром	180	10,8	2,7	11,9	44,2	
Всего	1550					1667,5

День: **вторник**

Неделя: первая

Возрастная категория: дети от 3-х до 7 лет

Наименованиеблюда	Выход(гр.)	Пищевые вещества			Ккал	ВсегоКкал
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Каша молочная ячневая	200	10,0	14,2	30,21	301,2	598,1
Хлеб пшеничный	40	1,8	0,6	12,5	94,0	
Масло сливочное	5	0,07	7,8	0,1	33,1	
Какао с молоком	200	6,2	6,4	22,4	169,8	
Завтрак 2						
Сок	100	1,0	0,2	21,2	96,8	96,8
Обед						
Салат из сельди с луком	50	2,52	4,86	26,06	78,0	670,4
Бульон с гренками и яйцом	180	7,0	3,4	30,4	124,56	
Картофельная запеканка с мясом	200	15,2	15,0	13,1	273,4	
Хлеб ржаной	50	3,1	0,5	22,1	87,0	
Компот из сухофруктов	200	1,0	0	26,9	107,4	
Уплотненный полдник						
Оладьи с повидлом	150/20	10,2 0,12	16,7 0	64,1 13,6	452,5 53,0	554,7
Чай с сахаром	200	12,0	3,0	13,3	49,2	
Всего						1920,0

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: дети до 3х лет

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Ккал	Всего Ккал
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Каша молочная манная	150	4,6	6,8	28,4	280,22	514,59
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,6	70,5	
Масло сливочное	5	0,06	6,2	0,08	33,1	
Кофейный напиток с молоком	180	4,0	4,5	19,3	130,77	
Завтрак 2						
Йогурт	120	4,4	3,6	13,2	103,2	103,2
Обед						
Салат из св. моркови	30	0,73	3,9	7,0	39,8	439,2
Борщ со сметаной	150	2,7	1,5	4,8	117,0	
Плов	120	2,0	3,4	19,1	116,2	
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	69,6	
Компот из сухофруктов	180	0,9	0	24,2	96,6	
Уплотненный полдник						
Сырники с повидлом	150	15,3	10,6	22,4	220,0	334,7
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,6	70,5	
Чай с сахаром	180	10,8	2,7	11,9	44,2	
Всего						1391,69

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: дети от 3-х до 7 лет

Наименова ниеблюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Ккал	Всего Ккал
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Каша молоч ная манная	200	5,19	7,57	31,60	373,63	637,79
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,76	
Масло сливочное	5	0,07	7,8	0,1	33,1	
Кофейный напито к с молок ом	200	4,5	5,0	21,5	145,3	
Завтрак 2						
Йогурт	150	4,6	4,5	16,5	109,0	109,0
Обед						
Салат из св. моркови	50	0,73	3,9	7,0	66,3	578,6
борщ со сметаной	180	3,8	2,1	6,7	140,4	
Плов	150	3,22	4,3	29,0	170,0	
Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,16	94,5	
Компот из сухофрукто в	200	1,0	0	26,9	107,4	
Уплотненный полдник						
Сырники с повидлом	200	20,5	14,2	30,2	293,3	428,2
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	
Чай с сахаром	200	12,0	3,0	13,3	49,2	
Всего						1753,59

День: **четверг**

Неделя: первая

Возрастная категория: дети до 3х лет

Наименованиеблюда	Выход(гр.)	Пищевые вещества			Ккал	ВсегоКкал
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Каша молоч ная геркулесова я	150	6,4	10,0	22,3	147,9	382,27
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	70,5	
Масло сливочное	5	0,07	7,8	0,1	33,1	
Кофейн ый напито к с молоком	180	4,5	5,0	21,5	130,77	
Завтрак 2						
Фрукты (груша)	95	0,3	0,4	10,3	44,6	44,6
Обед						
Салат из свекл ы	50	0,7	2,4	17,3	37,6	661,07
Суп горохов ый	150	8,2	3,5	29,7	111,96	
Котлета мясная	50	16,3	16,3	5,76	145,62	
Гречка	110	6,8	7,6	33,3	215,69	
Хлеб ржаной	40	3,0	0,5	22,16	69,6	
Компот из сухофрукт ов	150	1,0	0	26,9	80,6	
Уплотненный полдник						
Манные биточки с повидлом	150	11,83	8,2	71,2	212,1	354,6
Кисель	180	0	0	19,6	72,0	
Хлеб пшеничный	30	3,0	1,0	20,9	70,5	
Всего						1442,54

День: **четверг**

Неделя: первая

Возрастная категория: дети от 3-х до 7 лет

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Ккал	Всего Ккал
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Каша молоч ная геркулесова я	200	6,4	10,0	22,3	202,3	474,7
Хлеб пшеничный	40	1,8	0,6	12,5	94,0	
Масло сливочное	5	0,07	7,8	0,1	33,1	
Кофейн ый напито к с молоком	200	4,5	5,0	21,5	145,3	
Завтрак 2						
Фрукты (Груша)	100	0,3	0,4	10,3	47	47
Обед						
Салат из свекл ы	60	0,8	2,6	19,7	39,5	888,8
Суп гороховый	180	8,2	3,5	29,7	186,6	
Котлета мясная	70	16,3	16,3	5,76	233,0	
Гречка	130	6,8	7,6	33,3	235,3	
Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,16	87,0	
Компот из сухофрук тов с лимоном	200	1,0	0	26,9	107,4	
Уплотненный полдник						
Манные биточки с повидлом	200	11,83	8,2	71,2	282,8	456,8
Кисель	200	0	0	19,6	80,0	
Хлеб пшеничный	40	3,0	1,0	20,9	94,0	
Всего						1867,3

День: **пятница**

Неделя: первая

Возрастная категория: дети до 3х лет

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Ккал	Всего Ккал
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Каша кукурузная	150	6,72	1,49	79,91	328,0	584,43
Масло сливочное	5	0,07	7,8	0,1	33,1	
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,6	70,5	
Какао с молоком	180	6,2	6,4	22,36	152,83	
Завтрак 2						
Ряженка (кефир)	140	2,35	3,75	11,3	95,4	95,4
Обед						
Салат из капусты	30	0,3	3,3	12,6	26,7	865,45
Суп картофельный с фрикадельками	180	21,2	16,5	49,3	432,0	
пельмени	80	17,51	12,59	14,45	237,56	
Хлеб ржаной	40	3,0	0,5	22,1	69,6	
Компот из сухофруктов	180	1,0	0	26,9	96,6	
Уплотненный полдник						
Макароны с сыром	150	5,1	4,1	34,7	198,5	294,3
Хлеб пшеничный	30	3,0	1,0	20,9	70,5	
Чай с сахаром	160	2,6	2,9	10,1	25,3	
						1839,58

День: **пятница**

Неделя: первая

Возрастная категория: дети от 3-х до 7 лет

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Ккал	Всего Ккал
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Каша кукурузная	200	6,72	1,49	79,91	328,0	624,92
Масло сливочное	5	0,07	7,8	0,1	33,1	
Хлеб пшеничный	40	1,8	0,64	12,6	94,0	
Какао с молоком	200	6,2	6,4	22,36	169,82	
Завтрак 2						
Ряженка (кефир)	150	5,2	4,5	17,5	177,4	177,4
Обед						
Салат из капусты	50	0,48	4,2	16,0	48,0	911,96
Суп картофельный с фрикадельками	190	21,02	16,5	49,3	432,0	
Пельмени	100	17,51	12,59	14,45	237,56	
Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,1	87,0	
Компот из сухофруктов	200	1,0	0	26,9	107,4	
Уплотненный полдник						
Макароны с сыром	200	6,8	5,4	46,2	264,6	398,3
Хлеб пшеничный	40	3,0	1,0	20,9	107,2	
Чай	180	2,8	3,1	16,9	26,5	
Всего						2112,58

День: **понедельник**

Неделя: вторая

Возрастная категория: дети до 3х лет

Наименование блюд	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Ккал	Всего Ккал
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Каша молочная рисовая	150	5,2	8,4	28,8	205,5	439,6
хлеб пшеничный	30	0,7	0,8	19,3	70,5	
Масло сливочное	5	0,07	7,8	0,1	33,1	
Кофейный напиток к с молоком	180	4,5	5,0	21,5	130,5	
Завтрак 2						
Банан	95	0,5	1,5	21,0	91,2	96,0
Обед						
Щи со сметаной	150	3,75	4,82	23,5	86,4	469,68
Гуляш из курицы с гречкой	50/110	17,8/5,45	11,3/1,1	0/29,2	116,18/101,2	
Хлеб ржаной	40	3,0	0,5	22,16	69,6	
Компот из сухофруктов	180	1,0	0	26,9	96,3	
Уплотненный полдник						
Винегрет	60	0,75	5,32	4,51	69,76	247,46
Яйцо отварное	4,	5,08	4,6	0,28	63,0	
Хлеб пшеничный	30	3.1	1,2	19,7	70,5	
Чай с сахаром	160	2,6	2,9	10,1	25,3	
Всего						1252,74

День: **понедельник**

Неделя: вторая

Возрастная категория: дети от 3-х до 7 лет

Наименова ниеблюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Ккал	Всего Ккал
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Каша молоч ная рисовая	200	5,2	8,4	28,8	274,0	546,4
Хлеб пшеничный	40	1,8	0,6	12,5	94,0	
Масло сливочное	5	0,07	7,8	0,1	33,1	
Кофейн ый напито к с молоком	200	4,5	5,0	21,5	145,3	
Завтрак 2						
Банан	100	0,5	1,5	21,0	96,0	96,0
Обед						
Щи со сметаной	180	3,75	4,82	23,5	103,68	625,4
Гуля ш из куриц ы с гречкой	70/130	17,8/5,45	11,3/1,1	0/29,2	162,66/119 ,6 327,3	
Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,16	87,0	
Компот из сухофрукт ов	200	1,0	0	26,9	107,4	
Уплотненный полдник						
Винегрет	80	1,0	7,1	4,51	91,8	298,0
Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	
Хлеб пшеничный	40	3.1	1,2	19,7	94,0	
Чай	180	2,8	3,1	16,9	26,5	
Всего						1565,8

День: **вторник**

Неделя: вторая

Возрастная категория: дети до 3х лет

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Ккал	Всего Ккал
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Каша молочная «дружба»	150	6,32	10,1	26,3	229,56	485,96
Хлеб пшеничный	30	3,1	1,2	19,7	70,5	
Масло	5	0,07	7,8	0,1	33,1	
Какао с молоком	180	6,2	6,4	22,4	152,8	
Завтрак 2						
Сок	100	0,5	0,1	10,6	48,0	48,0
Обед						
Салат из отварной свеклы	30	0,84	3,96	5,0	39,7	572,52
Суп рыбный	150	10,09	4,98	18,0	117,9	
Ленивые голубцы	160	14,3	14,2	16,7	248,72	
Хлеб ржаной	40	3,0	0.5	22,16	69,6	
Компот из сухофруктов	180	1,0	0	26,9	96,6	
Уплотненный полдник						
Морковная запеканка с творогом	50	5,83	5,14	11,89	117,0	413,8
Булочка с изюмом	100	6,72	4,4	39,6	224,8	
Чай с молоком	180	0	0	19,6	72,0	
						1520,28

День: **вторник**

Неделя: вторая

Возрастная категория: дети от 3-х до 7 лет

Наименование блюд	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Ккал	Всего Ккал
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Каша молочная «дружба»	200	6,32	10,1	26,3	223,16	520,06
Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	19,7	94,0	
Масло	5	0,07	7,8	0,1	33,1	
Какао с молоком	200	6,2	6,4	22.4	169,8	
Завтрак 2						
Сок	120	1,0	0,2	21,2	96,8	96,8
Обед						
Салат из отварной свеклы	50	0,84	3,96	5,0	66,3	713,08
Суп рыбный	180	10,09	4,98	18,0	141,48	
Ленивые голубцы	200	14,3	14,2	16,7	310,9	
Хлеб ржаной	50	3,0	0.5	22,16	87,0	
Компот из сухофруктов	200	1,0	0	26,9	107,4	
Уплотненный полдник						
Морковная запеканка с творогом	100	11,66	10,29	23,78	234,0	538,8
Булочка с изюмом	100	6,72	4,4	39,6	224,8	
Чай	200	0	0	19,6	80,0	
	1885					1819,94

День: среда
Неделя: вторая

Возрастная категория: дети до 3х лет

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Ккал	Всего Ккал
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Суп вермишелевый молочный	150	6,2	11,0	26,0	188,1	367,26
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	70,5	
Сыр	4	3,9	3,9	0	12,96	
Кофейный напиток к с молоком	180	4,5	5,0	21,5	95,7	
Завтрак 2						
Фрукт	95	0,2	0,8	7,5	38	38
Обед						
Салат из св. капусты	30	0,96	3,06	4.14	28,8	560,6
Суп мясной геркулесовый	150	5,0	3,2	13,37	105,8	
Рыба порционная с макаронами	110/50	15,2/15,9	5,2/ 0,9	36,2/0,0	187,8/72	
Хлеб ржаной	40	3,0	0,5	22,1	69,6	
Компот из сухофруктов	180	1,0	0	26,9	96,6	
Уплотненный полдник						
Ленивые вареники с творогом	130	16,33	8,0	16,31	203,0	257,0
Кефир	180	5,0	5,7	11,2	54,0	
						1184,86

День: **среда**
Неделя: вторая

Возрастная категория: дети от 3-х до 7 лет

Наименова ниеблюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Ккал	Всего Ккал
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Суп вермишелев ый молочный	200	6,2	11,0	26,0	209,0	467,74
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	94,0	
Сыр	6	3,9	3,9	0	19,44	
Кофейн ый напито к с молоком	200	4,5	5,0	21,5	145,3	
Завтрак 2						
Фрукт	100	0,2	0,8	7,5	38	38
Обед						
Салат из св. капусты	50	0,96	3,06	4.14	48,0	663,35
Суп мясной геркулесовы й	180	5,0	3,2	13,37	126,95	
Рыба порцион ная с макаронами	130/70	15,2/15,9	5,2/ 0,9	36,2/0,0	222,0/ 72	
Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,1	87,0	
Компот из сухофрукт ов с лимоном	200	1,0	0	26,9	107,4	
Уплотненный полдник						
Ленивые вареник и с творого м	150	16,33	8,0	16,31	203,0	263,0
Кефир	200	5,0	5,7	11,2	60,0	
						1394,09

День: **четверг**

Неделя: вторая

Возрастная категория: дети до 3х лет

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Ккал	Всего Ккал
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Каша молочная гречневая	150	7,4	9,47	27,5	252,4	466,6
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	70,5	
Кофейный напиток к с молоком	180	4,5	5,0	21,5	130,7	
Сыр	4	3,9	3,9	0	12,96	
Завтрак 2						
Сок	100	0,5	0,1	10,6	48,0	48,0
Обед						
Луковый салат с яйцом	30	10,3	5,2	3,3	27,3	521,8
Рассольник со сметаной	150	2,5	4,6	18,8	95,25	
Мясная котлета	50	8,6	17,6	-	103,0	
Картофельное пюре	110	3,7	5,0	24,1	130,35	
Хлеб ржаной	40	3,0	0,5	22,16	69,6	
Компот из сухофруктов	180	1,0	0	26,9	96,3	
Уплотненный полдник						
Кулебяка с рыбой, мясом	75	17,4	12,9	39,1	172,05	221,25
Чай с сахаром	180	12,0	3,1	13,0	49,2	
						1258,05

День: **четверг**
Неделя: **вторая**

Возрастная категория: **дети от 3-х до 7 лет**

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Ккал	Всего Ккал
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Каша молочная гречневая	200	7,4	9,47	27,5	336,6	571,8
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	70,5	
Кофейный напиток к с молоком	200	4,5	5,0	21,5	145,3	
Сыр	6	3,9	3,9	0	19,44	
Завтрак 2						
Сок	120	1,0	0,2	21,2	96,8	96,8
Обед						
Луковый салат с яйцом	50	10,3	5,2	3,3	45,5	652,5
Рассольник со сметаной	180	2,5	4,6	18,8	114,3	
Мясная котлета	70	8,6	17,6	-	144,2	
Картофельное пюре	130	3,7	5,0	24,1	154,05	
Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,16	87,0	
Компот из сухофруктов	200	1,0	0	26,9	107,4	
Уплотненный полдник						
Кулебяка (рыба, мясо)	75	17,4	12,9	39,1	172,05	221,25
Чай с сахаром	200	12,0	3,1	13,0	49,2	
						1542,35

День: **пятница**

Неделя: вторая

Возрастная категория: дети до 3х лет

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Ккал	Всего Ккал
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Каша молочная пшеничная	150	6,2	11,0	26,0	182,79	335,6
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	70,5	
Масло сливочное	5	0,07	7,8	0,1	33,1	
Чай с сахаром	180	12,0	3,0	13,0	49,2	
Завтрак 2						
Молоко	140	4,35	3,75	17,5	105,4	105,4
Обед						
Салат из моркови	30	0,84	3,96	5,0	33,15	510,49
Свекольник	180	3,3	4,6	22,4	142,1	
Тефтели с рисом	160	15,6	13,5	6,09	168,98	
Хлеб ржаной	40	3,0	0,5	22,16	69,6	
Компот из сухофруктов	180	1,0	0	26,9	96,66	
Уплотненный полдник						
Рыбное суфле	70	10,6	5,4	7,0	105,0	534,8
Картофельное пюре	150	3,75	5,0	24,1	155,8	
Булочка(изюм, повидло)	70	6,72	4,4	39,6	224,8	
Чай с сахаром	180	12,0	3,1	13,0	49,2	
	1550					1486,29

День: **пятница**

Неделя: вторая

Возрастная категория: дети от 3-х до 7 лет

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Ккал	Всего Ккал
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Каша молоч ная пшеничная	200	7,26	7,26	36,39	243,73	420,0
Хлеб пшеничный	40	1,8	0,6	12,5	94,0	
Масло сливочное	5	0,07	7,8	0,1	33,1	
Чай с сахаром	200	12,0	3,0	13,0	49,2	
Завтрак 2						
Молоко	150	5,2	4,5	23,3	137,4	137,4
Обед						
Салат из моркови	50	0,84	3,96	5,0	55,25	512,68
Свекольник	200	5,4	7,6	6	51,8	
Тефтели с рисом	200	15,6	13,5	6,09	211,23	
Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22.16	87,0	
Компот из сухофрукто в	200	1,0	0	26,9	107,4	
Уплотненный полдник						
Рыбное суфле	70	10,6	5,4	7,0	105,0	590,0
Картофельн ое пюре	200	3,75	5,0	24,1	207,7	
Булочка (изюм, повидло)	70	6,72	4,4	39,6	224,8	
Чай с сахаром	200	0,2	4,0	13,3	52,5	
						1660,08