

Согласовано
Начальник управления
образования администрации Красногвардейского района
Черняков Е.Н.
« 31 » 05 2023 год



Утверждаю
Заведующий МБДОУ « Центр развития ребенка - детский сад
«Солнышко» г. Бирюча
Красногвардейского района Белгородской области
Курепина О.М.
2023 год



Основное меню Примерное десятидневное меню (осенне-зимний период)

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка – детский сад «Солнышко» г. Бирюча» Красногвардейского района Белгородской области с 10,5 (12) часовым режимом функционирования на 2023-2024 учебный год

г.Бирюч

ДЕНЬ 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	
		2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л							
Завтрак 1	Плов фруктовый с изюмом	150	200	3,6	4,8	4,8	6,4	42,7	56,9	159,1	205,4	0,1	0,2	№ 24
	Кофейный напиток	150	200	2,1	2,8	2,4	3,2	14,8	19,7	89,0	118,69	4,3	5,7	№ 73
	Бутерброд с маслом сливочн.	30/7	40/9	2,7	3,3	1,0	1,3	17,3	23,0	84,0	112,0	0,6	0,74	№ 77
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	100	0,2	0,22	-	-	10,1	11,1	42,0	46,2	37	37	№ 69
Обед	Салат из икры кабачковой	40	60	0,9	1,2	4,4	6,2	3,2	4,4	60,0	84,0	5	6	№ 47
	Щи из св. капусты на м/б со сметаной	150	200	2,0	2,6	58,7	78,2	6,8	9,1	85,8	114,3	0,3	0,5	№ 4
	Запеканка картофельная с мясом	170	210	21,7	25,5	21,1	24,8	15,7	18,4	340,6	400,7	1	2	№ 19
	Кисель фруктовый	150	200	0,3	0,4	-	-	27,3	36,4	62,5	100,0	1,3	1,6	№ 70
Полдник <i>УПЛ.</i>	Макароны с печенью	150	200	5,5	7,7	5,5	7,7	27,3	36,4	129,6	170,0	0,2	0,3	№ 21
	Чай с сахаром	150	200	4,2	5,6	4,8	6,4	6,2	8,2	88,5	118,0	4,3	5,7	№ 74
	Пирожок (ватрушка) с повидл.	80	80	4,9	6,3	3,9	5,0	26,2	43,7	160,8	206,8	0,37	0,37	№ 40
	Зефир	20	20	5,7	5,7	3,9	3,9	48,3	48,3	100,0	100,0	0,6	0,74	№ 65
На весь день	Батон	30	40	2,3	3,1	0,2	0,3	15,0	20,1	71,0	94,7	0	0	№ 80
	Хлеб ржаной	40	70	2,6	4,6	0,4	0,7	16,0	28,1	76,0	133,0	0	0	№ 78
	ВСЕГО			53,6	66,1	81,3	103,0	247,9	316,2	1401,9	1776,2	54,47	60,11	

ДЕНЬ 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	
		2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л							
Завтрак 1	Каша жидкая (манная)	150	200	5,7	5,9	6,9	7,7	29,0	30,3	161,5	174,0	0,1	0,2	№ 31
	Чай с сахаром	150	200	0,09	0,12	-	-	9,0	12,0	36,5	48,6	4,3	5,7	№ 74
	Бутерброд с маслом и сыром	30/7/5	40/9/7	4,7	6,2	8,8	11,7	12,0	16,0	153,2	171,2	0,6	0,7	№ 76
Завтрак 2	Апельсин	100	110	0,8	0,9	-	-	8,1	8,9	60,1	66,0	37	37	№ 60
Обед	Салат из капусты	40	60	0,6	0,7	3,0	3,2	6,9	7,3	65,9	77,5	6	6	№ 46
	Суп гороховый на м/б с гренками	150	200	2,5	3,9	5,2	6,7	19,7	28,3	63,0	84,0	14,8	19,7	№ 7
		20	20	1,8	2,7	0,7	1,0	11,5	16,7	16,7	64,0	0	0	№ 79
	Пудинг из мяса (курицы) с вермишелью	170	210	19,5	22,7	10,4	12,0	42,8	62,4	337,6	392,0	0	0	№ 16
	Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,6	-	-	21,0	27,9	85,4	113,8	0,6	0,8	№ 68
Полдник УПЛ.	Тефтеля рыбная	80	90	10,6	11,5	6,5	7,0	10,8	11,7	142,9	154,8	0,3	0,5	№ 57
	Зел. горошек, батон	70	110	1,6	1,9	3,1	3,7	6,0	13,4	76,4	126,0	5	6	№ 55
		150	200	4,2	5,1	4,8	6,4	12,1	13,4	134,9	163,9	0,4	0,6	№ 37
	вафля	20	20	2,5	2,5	2,5	2,5	16,0	16,0	100,0	100,0	0	0	№ 63
На весь день	Батон	50	60	3,8	4,6	0,3	0,4	25,1	30,2	118,4	142,0	0	0	№ 80
	Хлеб ржаной	40	70	2,6	4,6	0,4	0,7	16,0	28,1	76,0	133,0	0	0	№ 78
	ВСЕГО			60,0	64,6	58,8	86,5	205,0	303,7	1434,1	1768,7	70	78,6	

ДЕНЬ 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
		2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	
Завтрак 1	Каша жидкая (пшениная)	150	200	5,6	7,4	6,1	8,1	26,5	35,3	182,0	203,9	0,7	0,7	№ 34
	Чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	-	-	9,0	12,0	36,5	48,6	4,3	5,7	№ 74
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/7/5	40/9/7	4,7	6,2	8,8	11,7	12,0	16,0	153,2	171,2	0,6	0,7	№ 76
Завтрак 2	Груша	100	110	0,3	0,33	-	-	9,5	10,5	40,0	44,0	37,0	37,0	№ 58
Обед	Салат из моркови	40	60	0,5	0,8	2,9	4,3	3,1	4,7	36,0	54,0	9,8	11,8	№ 46
	Суп вермишелевый на м/б	150	200	1,5	2,0	4,4	6,4	13,6	18,1	68,5	91,3	0,2	0,3	№ 2
	Гуляш из отв. мяса	60	80	15,5	18,6	17,3	20,7	4,8	5,8	206,5	253,8	0	0	№ 13
	Каша гречневая (перловая)	110	130	6,4	7,6	4,0	4,7	33,0	39,0	143,5	178,6	8,3	10,4	№ 25
	Компот лимонно-апельс.	150	200	0,3	0,8	-	-	17,0	22,7	68,0	91,0	1,5	1,9	№ 71
Полдник упл.	Ленивые вареники со сметаной	150	200	24,8	33,1	10,4	13,8	25,4	33,9	294,3	392,4	0	0	№ 42
	Кефир	150	200	4,2	5,6	4,8	6,4	6,2	8,2	88,5	118,0	1,3	1,4	№ 72
	Печенье	20	20	2,2	2,2	3,0	3,0	23,1	23,1	101,8	101,8	0,7	0,7	№66
На весь день	Батон	50	60	3,8	4,6	0,3	0,4	25,1	30,2	118,4	142,0	0	0	№ 80
	Хлеб ржаной	40	70	2,6	4,6	0,4	0,7	16,0	28,1	76,0	133,0	0	0	№ 78
	ВСЕГО			31,6	62,4	61,1	78,8	183,9	236,6	1409,7	1709,9	63,7	94,8	

ДЕНЬ 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	
		2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л							
Завтрак 1	Каша жидкая (геркулес)	150	200	5,5	7,7	5,5	7,7	27,3	36,4	129,6	170	0,1	0,2	№ 29
	Чай с сахаром с лимоном	150	200	0,05	0,07	0,01	0,01	11,4	15,3	46,22	61,62	0,5	0,6	№ 67
	Бутерброд с маслом	30/7	40/9	22,3	29,7	15,7	18,5	15,6	20,8	150,6	200,0	0,6	0,74	№ 77
Завтрак 2	Банан	100	100	1,4	1,5	0,3	0,4	13,1	14,4	85,4	93,9	37,0	37,0	№ 62
Обед	Салат из свеклы	40	60	3,4	4,1	10,2	12,2	17,5	21,0	78,0	83,0	3,5	4,2	№ 49
	Суп пшеничный с рыб. консервами	150	200	8,0	10,1	2,2	2,5	13,8	18,0	137,2	147,2	13,8	18,4	№ 10
	Котлета мясная	60	80	11,8	13,6	8,2	9,5	14,9	15,6	138,3	158,0	4,1	4,6	№ 11
	Пюре картоф.	110	130	3,5	5,5	3,1	4,0	20,0	30,3	130,0	198,7	12,8	17,4	№ 18
	Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,6	-	-	21,0	27,9	85,4	113,8	9,0	12,0	№ 68
Полдник УПЛ.	Омлет натур. с сыром	120	170	10,3	13,7	12,5	16,7	5,0	6,7	173,5	231,3	0,2	0,3	№ 26
	Салат из капусты	30	30	0,6	0,7	3,0	3,2	6,9	7,3	65,9	77,5	3	3	№ 46
	Какао с молоком	150	200	2,8	3,8	3,0	3,9	19,5	26,0	115,4	153,9	4,3	5,7	№ 37
	Конфета	15	15	2,2	2,2	3,0	3,0	23,1	23,1	100,0	100,0	4,3	4,3	№ 64
На весь день	Батон	60	80	3,8	4,6	0,3	0,4	25,1	30,2	118,4	142,0	0	0	№ 80
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	4,6	0,4	0,7	16,0	28,1	76,0	133,0	0	0	№ 78
	ВСЕГО			72,1	93,8	66,7	82,5	209,0	270,1	1435,5	1700,7	74	47,2	

ДЕНЬ 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептур
				Б		Ж		У						
		2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	
Завтрак 1	Макаоны с творогом запеченные	150	200	5,2	6,9	7,7	10,3	18,6	24,8	186,0	201,3	0,7	0,9	№ 44
	Чай с сахаром	150	200	8,6	11,4	2,2	2,9	9,3	12,4	36,5	48,6	4,3	5,7	№ 74
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/7/5	40/9/7	2,3	3,0	6,3	8,1	15,2	20,2	153,2	204,3	0,6	0,7	№ 76
Завтрак 2	Мандарин	100	100	1,4	1,4	0,3	0,3	13,1	13,1	85,4	93,9	39,0	39,0	№ 61
Обед	Салат из зел. горошка	40	60	0,6	0,7	78,6	94,3	2,2	2,7	44,3	66,4	9,8	11,8	№ 55
	Свекольник на м/б со сметаной	150	200	3,8	5,0	0,8	1,0	14,5	19,3	68,2	123,3	14,0	17,0	№ 5
	Мясо (курино) рисовая запеканка	170	210	11,6	14,8	11,8	15,0	8,7	11,1	342,0	422,5	0,5	0,9	№ 12
	Компот из сухофруктов	150	200	1,0	1,4	-	-	21,8	29,0	85,4	113,8	1,5	1,9	№ 68
Полдник УПЛ	Котлета рыбная	60	70	10,6	11,5	6,5	7,0	10,8	11,7	67,7	90,0	0,5	0,6	№ 56
	Каша пшенная	90	130	1,0	1,0	4,5	4,5	3,9	3,9	129,0	167,0	3,5	3,5	№ 22
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,3	3,1	2,3	3,1	12,8	17,1	114,8	132,5	0,4	0,5	№ 36
	Вафля	20	20	2,5	2,5	2,5	2,5	16,0	16,0	100,0	100,0			
На весь день	Батон	60	80	4,6	6,2	0,4	0,6	30,0	40,2	116,0	189,4	0	0	№ 80
	Хлеб ржаной	40	60	2,6	3,9	0,4	0,6	16,0	24,0	76,0	114,0	0	0	№ 78
	ВСЕГО			59,7	74,5	47,2	59,7	176,4	252,9	1412,5	1763,2	74,8	83,2	

ДЕНЬ 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
		2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	
Завтрак 1	Вермишель с овощами	150	200	4,0	5,4	5,3	7,0	15,1	20,1	124,1	165,3	0	0	№ 23
	Кофейный напиток	150	200	0,15	0,2	-	-	10,5	14,0	42,0	56,0	4,3	5,7	№ 73
	Бутерброд с маслом слив.	30/7	40/9	22,3	29,7	15,7	18,5	15,6	20,8	150,6	200,1	0,6	0,74	№ 77
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	100	0,2	0,2	-	-	10,1	11,1	42,0	46,2	37,0	37,0	№ 69
Обед	Салат из икры кабачковой	40	60	0,9	1,2	4,4	6,2	3,2	4,4	60,0	84,0	6	8	№ 47
	Рассольник на м/б со сметаной	150	200	1,4	2,0	3,9	6,3	14,7	15,4	89,4	118,2	14,8	19,7	№ 7
	Пудинг мясо-гречневый	170	210	19,5	22,7	10,4	12,0	42,8	62,4	337,6	392,0	0,7	1,0	№ 14
	Кисель фруктовый	150	200	0,6	0,8	-	-	16,6	22,1	75,0	100,0	1,3	1,6	№ 70
Полдник	Каша жидкая геркулес	150	200	5,5	7,7	5,5	7,7	27,3	36,4	129,6	170,0	2,4	3,6	№ 29
	Снежок	150	200	0,1	0,1	-	-	9,0	12,0	36,5	48,6	4,3	5,7	№ 72
	Булочка дом. с изюмом (плюшка), конфета	80 12	80 12	5,8 1,0	5,8 1,0	9,4 8,8	9,4 8,8	49,1 18,8	49,1 18,8	304,3 0,5	304,3 0,5	0	0	№ 41
На весь день	Батон	30	40	2,3	3,1	0,2	0,3	15,0	20,1	71,0	94,7	0	0	№ 80
	Хлеб ржаной	40	70	2,6	4,6	0,4	0,7	16,0	28,1	76,0	133,0	0	0	№ 78
	ВСЕГО			58,2	72,4	63,3	73,4	216,2	253,2	1408,5	1749,7	90,1	106,84	

ДЕНЬ 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
		2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	
Завтрак 1	Каша жидкая (рис-гречн.)	150	200	4,0	4,7	4,7	8,7	21,5	23,4	168,0	173,0	0,1	0,2	№ 28
	Чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	-	-	9,0	12,0	36,5	48,6	4,3	5,7	№ 74
	Бутерброд с маслом сливочным	30/7	40/9	22,3	29,7	15,7	18,5	15,6	20,8	150,6	200,1	0,6	0,7	№ 77
Завтрак 2	Банан	95	100	1,4	1,5	0,3	0,4	13,0	14,4	85,4	93,9	37,0	37,0	№ 62
Обед	Салат из зел. горошка	40	60	1,4	2,1	2,7	4,0	6,1	9,1	44,7	66,4	9,8	11,8	№ 55
	Щи из св. капусты со смет. на м/б	150	200	1,9	2,6	58,7	78,2	6,8	9,1	85,8	114,4	35,3	42,9	№ 4
	Жаркое по-домашнему	170	210	12,5	18,4	12,3	18,1	15,0	21,1	290,9	324,1	16,0	20,4	№ 17
	Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,6	-	-	21,0	27,9	85,4	113,8	1,5	1,9	№ 68
Полдник	Омлет с сыром, батон	90	100	10,3	13,7	12,5	16,7	5,0	6,7	173,5	231,3	2,4	3,9	№ 26
	Свекла тушеная	30	30	2,3	2,8	5,1	6,2	14,3	17,5	134,9	141,9	5,0	6,0	№ 45
	Какао с молоком	150	200	4,2	5,6	4,8	6,4	7,1	9,4	87,0	116,0	0,5	0,6	№ 37
	Зефир	20	20	5,7	5,7	3,9	3,9	48,3	48,3	106,0	106,0	0	0	№ 65
На весь день	Батон	60	80	3,8	4,6	0,3	0,4	25,1	30,2	118,4	142,0	0	0	№ 80
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,6	0,4	0,7	16,0	28,1	76,0	133,0	0	0	№ 78
	ВСЕГО			72,1	93,8	66,7	82,5	209,0	270,1	1435,5	1700,7	96,5	110,7	

ДЕНЬ 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	
		2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л							
Завтрак 1	Каша жидкая (пшенная)	150	200	5,1	6,8	7,8	10,4	19,4	25,9	128,7	147,9	0,7	0,9	№ 34
	Чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	-	-	9,0	12,0	36,5	48,6	4,3	5,7	№ 74
	Бутерброд с маслом сл. и сыром	30/7/5	40/9/7	4,7	6,2	8,8	11,7	12,0	16,0	153,2	204,3	0,6	0,7	№ 76
Завтрак 2	Мандарин	100	100	1,4	1,5	0,3	0,3	13,1	14,4	85,4	93,9	37,0	37,0	№ 61
Обед	Салат из моркови	40	60	0,5	0,8	2,9	4,3	3,2	4,7	36,0	54,0	9,8	11,8	№ 46
	Суп гороховый с гречками на м/б	150	200	2,3	3,0	2,0	2,6	10,1	13,5	67,2	89,6	5,0	6,6	№ 7
		20	23	1,8	2,7	0,7	1,0	21,5	36,0	67,0	84,0	2,0	2,5	№ 79
	Голубцы ленивые	170	210	12,0	14,1	32,4	38,1	10,8	12,7	383,0	450,6	0	0	№ 15
Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,6	-	-	21,0	27,9	85,4	113,8	9,0	12,0	№ 68	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками со сгущ. мол.	150	200	18,3	24,3	6,2	8,3	29,8	39,8	248,1	330,8	0,2	0,3	№ 43
	Молоко	150	200	2,8	3,8	3,0	3,9	19,5	26,0	115,4	154,0	1,3	1,4	№ 35
	Печенье	15	15	2,5	2,5	2,5	2,5	16,0	16,0	100,0	100,0	1,0	0,3	№ 66
На весь день	Батон	60	80	3,8	4,6	0,3	0,4	25,1	30,2	118,4	142,0	0	0	№ 80
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	4,6	0,4	0,7	16,0	28,1	76,0	133,0	0	0	№ 78
	ВСЕГО			50,0	63,7	65,4	72,1	163,7	208,9	1438,8	1786,5	78,3	76,4	

ДЕНЬ 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	
		2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л					
Завтрак 1	Суп молоч. с макар.изд.	150	200	2,1	2,8	4,0	5,4	15,3	20,4	107,0	142,6	0,5	0,9	№ 33
	Чай с сахаром с лимоном	150	200	0,1	0,1	0,01	0,01	11,5	15,3	46,2	61,5	0,5	0,6	№ 67
	Бутерброд с маслом слив. и сыром	30/7 5	40/9 7	4,7	6,2	8,8	11,7	12,0	16,0	153,2	204,3	0,6	0,7	№76
Завтрак 2	Груша	100	100	0,3	0,3	-	-	9,5	10,5	40,0	44,0	37,0	37,0	№ 58
Обед	Салат из свеклы	40	60	1,4	2,1	2,7	4,0	6,1	9,1	44,3	66,4	9,8	11,8	№ 49
	Борщ со сметаной на м/б	150	200	2,3	3,1	1,3	1,7	4,4	5,4	48,7	65,0	13,8	18,4	№ 6
	Шницель мясной	60	80	13,1	14,0	13,1	13,3	3,7	4,8	171,4	200,0	0,1	0,1	№ 11
	Каша пшеничная	110	130	2,8	3,2	5,3	6,0	20,2	23,3	139,1	160,5	4,7	5,9	№ 22
	Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,6	-	-	21,0	27,9	85,4	113,8	1,5	1,9	№ 68
Полдник	Блины с повидлом	150	200	11,0	14,6	7,5	10,0	50,7	66,2	31,7	402,2	0,2	0,3	№ 38
	Кефир	150	200	4,2	5,6	4,8	6,4	6,2	8,2	88,5	118,0	4,3	5,7	№ 72
	Конфета	15	15	1,0	1,0	8,8	8,8	18,8	18,8	154,2	154,2	0,3	0,7	№ 64
На весь день	Батон	60	80	3,8	4,6	0,3	0,4	25,1	30,2	118,4	142,0	0	0	№ 80
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	4,6	0,4	0,7	16,0	28,1	76,0	133,0	0	0	№ 78
	ВСЕГО			42,8	53,0	43,2	62,2	179,3	225,9	1399,5	1732,6	73	83,3	

ДЕНЬ 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	
		2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л							
Завтрак 1	Каша жидкая (манная)	150	200	5,7	5,9	6,9	7,7	29,0	30,3	161,5	174,0	0,1	0,2	№ 31
	Чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	-	-	9,0	12,0	36,5	48,6	4,3	5,7	№ 74
	Бутерброд с маслом слив. и сыром	30/7 /5	40/9 /7	4,7	6,2	0,8	11,7	12,0	16,0	153,2	204,3	0,6	0,7	№ 76
Завтрак 2	Апельсин	95	100	0,8	0,9	-	-	8,8	8,9	60,1	66,0	39,0	39,0	№ 60
Обед	Салат из капусты	40	60	0,5	0,8	3,2	4,8	3,6	5,4	43,2	64,8	3,5	4,2	№ 46
	Суп с клецками на м/б	150	200	2,5	3,9	5,2	6,7	19,7	28,0	104,0	1,8	2,0	3,7	№3
	Гуляш из отварного мяса	60	80	15,5	18,6	17,3	20,7	4,8	5,8	136,5	183,8	16,0	20,4	№13
	Пюре картофельное	110	130	2,1	2,8	2,4	3,3	21,5	26,6	129,0	167,0	8,3	10,4	№ 18
	Компот лимонно- апельс.	150	200	0,3	0,8	-	-	17,0	22,7	68,4	92,0	0,6	0,8	№ 71
Полдник	Винегрет	100	120	0,5	0,8	2,9	4,3	3,1	4,7	36,0	54,0	16,2	16,2	№ 48
	Тефтеля рыбная	60	80	10,6	11,5	6,5	7,0	10,8	11,7	242,9	254,8	0	0	№ 57
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,8	4,2	4,8	3,2	19,6	19,0	114,8	132,5	0,4	0,5	№ 36
	Вафля	20	20	2,5	2,5	2,5	2,5	16,0	16,0	100,0	100,0	0,2	0,5	№63
На весь день	Батон	60	80	3,8	4,6	0,3	0,4	25,1	30,2	118,4	142,0	0	0	№ 80
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	4,6	0,4	0,7	16,0	28,1	76,0	133,0	0	0	№ 78
	ВСЕГО			51,2	61,3	52,5	72,8	185,9	263,5	1431,6	1729,0	83,5	91,4	