

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ №56 «Ландыш»



г. Симферополя

1159102020366

Е.В.Ескова

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ**

МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ «ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №56 «ЛАНДЫШ»  
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

г.Симферополь,2021

## Первый день (понедельник) первая неделя Сад

№рец	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Эн.цен н ккал	Вит С
<b>Завтрак</b>							
№206	Макароны отварные с сыром	180	11,142	12,066	27,252	261,5	0,162
№68	Икра кабачковая	60	0,654	3,384	4,26	50,112	3,3
№1	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,275	170,0	0
№394	Чай с молоком	200	3,54	3,1	15,08	102,66	1,5
	<i>Итого завтрак</i>	<b>485</b>	<b>18,396</b>	<b>27,93</b>	<b>64,867</b>	<b>584,27</b>	<b>5,0</b>
<b>2-завтрак</b>							
№399	Сок яблочный	150	0,75	0	15,15	64,0	3,0
	<i>Итого 2 завтрак</i>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64,0</b>	<b>3,0</b>
<b>Обед</b>							
№57	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/ 5	1,825	4,9	12,75	102,5	10,2
№276	Жаркое по-домашнему	220	26,928	6,9	23,93	265,2	9,3
№10	Салат из горошка зеленого	40	1,192	2,076	2,544	33,41	4,4
	Хлеб ржаной	50	3,94	5,14	25,37	137	0
№376	Компот из сухо-фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4
	<i>Итого обед</i>	<b>765</b>	<b>34,295</b>	<b>19,03</b>	<b>92,36</b>	<b>651,11</b>	<b>24,</b>
<b>Уплотненный полдник</b>							
№94	Суп молочный с крупой гречневой	220	5,302	5,588	18,524	145,64	1,012
№213	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0	0
№473	Булочка «Веснушка»	70	5,46	4,284	37,702	211,4	0
№395	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3
№368	Фрукты свежие(мандарин)	50	0,81	0,31	13,34	68,0	26,7
	<i>Итого полдник</i>	<b>610</b>	<b>22,1</b>	<b>17,73</b>	<b>98,4</b>	<b>652,38</b>	<b>29,0</b>
	<i>Всего за день</i>	<b>2015</b>	<b>75,5</b>	<b>64,7</b>	<b>270,85</b>	<b>1941,7</b>	<b>60,1</b>

## Второй день (вторник) первая неделя Сад

№рец	Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Эн.цен н ккал	Вит С
			Белки	Жиры	Углево ды		
<b>Завтрак</b>							
№94	Суп молочный овсяный	220	5,302	5,588	18,524	145,64	1,01
№3	Бутерброд с маслом, сыром	55	6,306	9,12	19,41	185,28	0,09 6
№392	Чай с сахаром	180	0,072	0,024	11,184	44,808	0,02
	<i>Итого завтрак</i>	<b>455</b>	<b>11,68</b>	<b>14,732</b>	<b>49,118</b>	<b>375,72</b>	<b>1,13</b>
<b>2-завтрак</b>							
№401	Йогурт	180	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26
	Вафли	20	1,62	2,05	17,0	93,25	0
	<i>Итого 2завтрак</i>	<b>200</b>	<b>6,84</b>	<b>6,55</b>	<b>24,2</b>	<b>183,2</b>	<b>1,26</b>
<b>Обед</b>							
№67	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	250/ 5	1,75	4,875	8,475	184,75	18,4 7
№277	Гуляш из отварного мяса	60/6 0	15,46	12,2	3,936	287,5	0,82
№314	Каша гречневая	120	3,66	4,007	16,416	116,4	0
№41	Салат из моркови	40	0,564	0,04	4,644	20,92	1,92
	Хлеб ржаной	50	3,94	5,14	25,37	122,4	0
№373	Компот из св.фруктов	200	0,24	0,14	27,84	113,6	1,72
	<i>Итого обед</i>	<b>785</b>	<b>25,55</b>	<b>26,40</b>	<b>86,68</b>	<b>845,57</b>	<b>22,9</b>
<b>Уплотненный полдник</b>							
№255	Котлета рыбная запеченная	80	10,69	3,76	7,984	208,0	0,34
№45	Винегрет овощной	150	2,43	11,08	13,84	164,8	23,8
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	0
№393	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	11,34	45,56	3,14
№368	Фрукты свежие(бананы)	50	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	<i>Итого полдник</i>	<b>510</b>	<b>16,03</b>	<b>15,56</b>	<b>57,45</b>	<b>526,52</b>	<b>37,3</b>
	<i>Всего за день</i>	<b>1950</b>	<b>54,02</b>	<b>56,70</b>	<b>208,40</b>	<b>1811,8</b>	<b>65,5</b>

## Третий день (среда) первая неделя Сад

№рец	Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Эн.це нн ккал	Вит С
			Белки	Жиры	Углево ды		
<b>Завтрак</b>							
№94	Суп молочный манный	220	5,302	5,588	18,524	145,6	1,01
№1	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,275	170,0	0
№397	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,6	1,6
	<i>Итого завтрак</i>	<b>465</b>	<b>12,562</b>	<b>18,65</b>	<b>54,079</b>	<b>434,3</b>	<b>2,61</b>
<b>2-завтрак</b>							
№399	Сок яблочный	150	0,75	0	15,1	64,0	3,0
	<i>Итого 2завтрак</i>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,1</b>	<b>64,0</b>	<b>3,0</b>
<b>Обед</b>							
№80	Суп картофельный с бобовыми с гренками	250/ 20	5,125	5,35	16,15	206,2 5	5,83
№305	Котлета рубленая из птицы	80	12,576	12,86	13,304	218,6	0,66 4
№321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,445	137,2	18,1
№20	Салат из белокочанн.капуст	40	0,564	2,032	3,46	34,36	13,9
	Хлеб ржаной	50	3,94	5,14	25,37	122,4	0
№373	Компот из св.фруктов	200	0,24	0,14	27,76	113,6	1,72
	<i>Итого обед</i>	<b>790</b>	<b>25,505</b>	<b>30,32</b>	<b>106,54</b>	<b>832,0</b>	<b>40,3</b>
<b>Уплотненный полдник</b>							
№229	Вареники ленивые	120	16,452	14,56	17,004	265,8	0,21
№354	Сметанный соус	30	0,423	1,5	1,761	22,23	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	0
№400	Молоко кипяченое	180	5,49	4,896	9,09	102,0	2,46
№368	Фрукты свежие (яблоки)	50	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	<i>Итого полдник</i>	<b>410</b>	<b>25,135</b>	<b>21,66</b>	<b>52,14</b>	<b>498,2</b>	<b>12,6</b>
	<i>Всего за день</i>	<b>1820</b>	<b>70,042</b>	<b>77,22</b>	<b>236,97</b>	<b>1947,</b>	<b>56,9</b>

## Четвертый день(четверг)первая неделя Сад

№рец	Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Эн.цен н ккал	Вит С
			Белки	Жиры	Углево ды		
<b>Завтрак</b>							
№94	Суп молочный рисовый	220	5,302	5,588	18,524	145,6	1,01
№213	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0
№1	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,27	170,0	0
№392	Чай с сахаром	180	4,2	3,62	17,28	118,6	1,6
	<i>Итого завтрак</i>	<b>490</b>	<b>17,64</b>	<b>23,24</b>	<b>77,60</b>	<b>497,3</b>	<b>2,61</b>
<b>2-завтрак</b>							
№399	Йогурт	180	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26
	Печенье	20	1,62	2,05	17,0	93,2	0
	<i>Итого 2 завтрак</i>	<b>200</b>	<b>6,84</b>	<b>6,55</b>	<b>24,2</b>	<b>183,2</b>	<b>1,26</b>
<b>Обед</b>							
№82	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	250	2,7	2,825	17,15	204,7 5	8,25
№302	Птица тушеная в соусе с овощами	230	11,61	8,30	21,06	205,7	9,38
	Хлеб ржаной	50	3,94	5,14	25,37	122,4	0
№376	Кисель из свежих ягод	200	0,14	0,04	27,48	110,8	1,84
	<i>Итого обед</i>	<b>730</b>	<b>18,39</b>	<b>16,3</b>	<b>91,06</b>	<b>643,6</b>	<b>19,4</b>
<b>Уплотненный полдник</b>							
№261	Тефтеля рыбная тушеная	80	10,296	3,936	11,04	120,0	0,25
№314	Каша пшеничная «Артек»	120	3,66	4,0	16,4	116,4	0
№12	Салат из кукурузы консерв.	40	1,152	2,472	3,216	39,72	3,7
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	0
№394	Чай с молоком	200	3,54	3,1	15,08	102,6 6	1,58
№368	Фрукты свежие(мандарин)	50	0,4	0,4	9,8	44,0	26,7
	<i>Итого полдник</i>	<b>520</b>	<b>21,41</b>	<b>14,21</b>	<b>70,04</b>	<b>486,8</b>	<b>32,2</b>
	<i>Всего за день</i>	<b>1960</b>	<b>64,29</b>	<b>60,32</b>	<b>262,9</b>	<b>1811,</b>	<b>55,6</b>

## Пятый день (пятница) первая неделя Сад

№рец	Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Эн.цен н ккал	Вит С
			Белки	Жиры	Углево ды		
<b>Завтрак</b>							
№94	Суп молочный «Артек»	220	5,302	5,588	18,524	145,6	1,01
№1	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,27	170	0
№394	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	11,34	45,56	3,14
	<i>Итого завтрак</i>	<b>470</b>	<b>8,502</b>	<b>15,04</b>	<b>48,14</b>	<b>361,2</b>	<b>4,15</b>
<b>2-завтрак</b>							
№399	Сок яблочный	150	0,75	0	15,1	64,0	3,0
	<i>Итого 2завтрак</i>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,1</b>	<b>64,0</b>	<b>3,0</b>
<b>Обед</b>							
№76	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/ 5	2,1	5,12	16,6	120,7	7,55
№286	Тефтеля мясная	80	5,912	6,552	7,808	114,0	0,57
№125	Картофель отварной	155	3,06	4,8	20,445	137,2 5	18,1 7
№34	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,668	1,672	3,28	30,84	3,92
	Хлеб ржаной	50	3,94	5,14	25,37	122,4	0
№373	Компот из свежих фруктов	200	0,24	0,14	27,84	113,6	1,72
	<i>Итого обед</i>	<b>780</b>	<b>15,92</b>	<b>23,43</b>	<b>101,34</b>	<b>638,8</b>	<b>31,9</b>
<b>Уплотненный полдник</b>							
№211	Запеканка из макарон с творогом	180	12,14	9,96	66,48	404,0	0,1
№354	Соус сметанный	30	0,423	1,5	1,761	22,23	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0	0
№392	Чай с сахаром	180	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26
	Кондитерские изделия	20	1,62	2,05	17,0	93,25	0
№368	Фрукты свежие(яблоки)	50	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
	<i>Итого полдник</i>	<b>430</b>	<b>22,17</b>	<b>18,71</b>	<b>116,7</b>	<b>724,4</b>	<b>11,3</b>
	<i>Всего за день</i>	<b>1890</b>	<b>47,34</b>	<b>57,19</b>	<b>281,36</b>	<b>1788,</b>	<b>50,4</b>

## Шестой день (понедельник) вторая неделя Сад

№рец	Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Эн.це нн ккал	Вит С
			Белки	Жиры	Углево ды		
<b>Завтрак</b>							
№213	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0
№314	Каша ячневая	120	3,66	4,008	16,416	116,4	0
№68	Икра из кабачков	60	0,65	3,38	4,26	50,11	3,31
№1	Бутерброд с маслом	50	6,30	9,12	19,4	185,2	0,09
№393	Чай с молоком	200	3,54	3,1	15,08	102,6	1,58
	<i>Итого завтрак</i>	<b>470</b>	<b>19,24</b>	<b>24,21</b>	<b>55,44</b>	<b>572,8</b>	<b>4,98</b>
<b>2-завтрак</b>							
№399	Сок яблочный	150	0,75	0	15,1	64,0	3,0
	<i>Итого завтрак</i>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,1</b>	<b>64,0</b>	<b>3,0</b>
<b>Обед</b>							
№87	Суп с рыбными консервами	250	8,5	8,8	17,0	197,2 5	8,25
№282	Котлета рубленая мясная	80	12,424	9,424	12,856	185,3	0,12
№336	Капуста тушеная	180	3,705	5,86	16,945	135,6	30,3
	Хлеб ржаной	50	3,94	5,14	25,37	122,4	0
№373	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4
	<i>Итого обед</i>	<b>760</b>	<b>23,03</b>	<b>23,24</b>	<b>99,9</b>	<b>673,7</b>	<b>39,7</b>
<b>Уплотненный полдник</b>							
№94	Суп молочный рисовый	220	5,302	5,588	18,524	145,6 4	1,01
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0	0
№394	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3
№454	Пирожок с яблоками	70	8,82	3,99	25,41	172,2	0,07
№368	Фрукты свежие(бананы)	50	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
	<i>Итого полдник</i>	<b>570</b>	<b>20,01</b>	<b>12,93</b>	<b>82,40</b>	<b>526,1</b>	<b>12,3</b>
	<i>Всего за день</i>	<b>1950</b>	<b>63,03</b>	<b>60,39</b>	<b>252,9</b>	<b>1836,</b>	<b>60,0</b>

## Седьмой день (вторник) вторая неделя Сад

№рец	Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Эн.це нн ккал	Вит С
			Белки	Жиры	Углево ды		
<b>Завтрак</b>							
№93	Суп молочный с макаронными изделиями	220	6,64	6,16	20,06	162,3	1,01
№213	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0
№3	Бутерброд с маслом, сыром	55	6,30	9,12	19,41	185,3	0,09
№397	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,75	118,8	1,6
	<i>Итого завтрак</i>	<b>515</b>	<b>22,23</b>	<b>23,6</b>	<b>57,03</b>	<b>529,3</b>	<b>2,70</b>
<b>2-завтрак</b>							
№401	Йогурт	180	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26
	Пряники	20	1,62	2,05	17,0	93,25	0
	<i>Итого завтрак</i>	<b>200</b>	<b>6,84</b>	<b>6,55</b>	<b>24,2</b>	<b>183,2</b>	<b>1,26</b>
<b>Обед</b>							
№57	Борщ с картофелем на курином бульоне со сметаной	250/ 5	2,05	5,0	14,1	109,7 5	8,8
№304	Плов из птицы	200	20,0	18,48	33,46	380,0	0,52
№19	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,344	2,04	1,044	23,92	2,22
	Хлеб ржаной	50	3,94	5,14	25,37	122,4	0
№373	Компот из свежих фруктов	200	0,24	0,14	27,84	113,6	1,72
	<i>Итого обед</i>	<b>745</b>	<b>26,57</b>	<b>30,80</b>	<b>101,81</b>	<b>749,7</b>	<b>13,26</b>
<b>Уплотненный полдник</b>							
№255	Биточки рыбные запеченные	80	10,696	3,76	7,984	108,0	0,34
№137	Рагу овощное	180	2,4	12,05	124,9	166,8	8,68
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	0
№393	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	11,34	45,56	3,14
№368	Фрукты свежие(мандарин)	50	0,4	0,4	13,3	44,0	26,7
	<i>Итого полдник</i>	<b>560</b>	<b>17,62</b>	<b>18,58</b>	<b>131,0</b>	<b>521,7</b>	<b>38,8</b>
	<i>Всего за день</i>	<b>2020</b>	<b>67,18</b>	<b>72,88</b>	<b>1484,5</b>	<b>1864,</b>	<b>57,8</b>



## Восьмой день (среда) вторая неделя Сад

№рец	Наименование блюд	Выход г	Пищевая ценность			Эн.це нность ккал	Вит С
			Белки	Жиры	Углево ды		
<b>Завтрак</b>							
№92	Суп молочный манный	220	5,302	5,588	18,524	145,6	1,0
№1	Бутерброд с маслом	50	3,06	3,44	18,28	170,0	0
№393	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	11,34	45,56	3,14
<i>Итого завтрак</i>		<b>470</b>	<b>8,502</b>	<b>15,04</b>	<b>48,13</b>	<b>361,2</b>	<b>4,16</b>
<b>2-завтрак</b>							
№399	Сок яблочный	150	0,75	0	15,1	67,0	3,0
<i>Итого завтрак</i>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,1</b>	<b>67,0</b>	<b>3,0</b>
<b>Обед</b>							
№80	Суп гречневый на мясном бульоне	250	8,6	8,4	14,32	197,2 5	9,1
№20	Салат из капусты свежей	40	0,564	2,03	3,46	34,36	13,9
№274	Мясо тушеное с овощами в соусе	220	9,1	11,2	27,5	251,0	0,53
	Хлеб ржаной	50	3,94	5,14	25,37	122,4	0
№372	Компот из свежих фруктов	200	0,24	0,14	27,84	113,6	1,72
<i>Итого обед</i>		<b>760</b>	<b>22,316</b>	<b>27,06</b>	<b>99,25</b>	<b>718,8</b>	<b>43,5</b>
<b>Уплотненный полдник</b>							
№231	Сырники из творога с джемом	130/ 20	24,29	16,47	14,82	334,2	0,33
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	0
№400	Молоко кипяченое	180	5,49	4,89	9,09	102,0	2,46
№368	Фрукты свежие(яблоки)	50	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
<i>Итого полдник</i>		<b>410</b>	<b>32,55</b>	<b>22,07</b>	<b>48,2</b>	<b>544,3</b>	<b>12,7</b>
<i>Всего за день</i>		<b>1790</b>	<b>70,22</b>	<b>70,73</b>	<b>219,79</b>	<b>1807,</b>	<b>61,7</b>

## Девятый день(четверг)вторая неделя Сад

№рец	Наименование блюд	Выход г	Пищевая ценность			Эн.цен н ккал	Вит С
			Белки	Жиры	Углево ды		
<b>Завтрак</b>							
№94	Суп молочный овсяный	220	5,302	5,588	18,524	145,6	1,012
№1	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,275	170,0	0
№394	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3
	<i>Итого завтрак</i>	<b>470</b>	<b>11,482</b>	<b>17,69</b>	<b>50,98</b>	<b>408,9</b>	<b>2,31</b>
<b>2-завтрак</b>							
№401	Йогурт	180	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26
	Печенье	20	1,62	2,05	17,0	93,25	0
	<i>Итого 2 завтрак</i>	<b>200</b>	<b>6,84</b>	<b>6,55</b>	<b>24,2</b>	<b>183,2</b>	<b>1,26</b>
<b>Обед</b>							
№63	Борщ с фасолью и картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/ 5	1,75	4,875	8,475	184,7 5	18,48
№292	Макаронник с мясом	160	18,24	11,66	33,39	412,0	0,416
№354	Соус сметанный	30	0,423	1,5	1,761	22,23	0,012
	Хлеб ржаной	50	3,94	5,14	25,37	122,4	
№376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4
	<i>Итого обед</i>	<b>695</b>	<b>24,753</b>	<b>23,19</b>	<b>96,76</b>	<b>854,3</b>	<b>19,30</b>
<b>Уплотненный полдник</b>							
№247	Рыба, тушенная с овощами	80	10,296	3,936	11,04	150,0	0,256
№321	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,2	18,17
№33	Салат из свеклы	40	0,568	2,436	3,344	37,56	3,8
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	0
№393	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	11,34	45,56	3,14
№368	Фрукты свежие(яблоки)	50	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
	<i>Итого полдник</i>	<b>550</b>	<b>16,83</b>	<b>11,89</b>	<b>70,46</b>	<b>478,4</b>	<b>35,36</b>
	<i>Всего за день</i>	<b>1915</b>	<b>53,82</b>	<b>52,78</b>	<b>233,34</b>	<b>1875,</b>	<b>59,97</b>

## Десятый день (пятница) вторая неделя Сад

№реца	Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Эн.цен н ккал	Вит С
			Белки	Жиры	Углево ды		
<b>Завтрак</b>							
№94	Суп молочный пшеничный	220	5,302	5,588	18524	145,6	1,012
№1	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,28	170,0	0
№397	Чай с молоком	200	3,54	3,1	15,08	102,6	1,58
	<i>Итого завтрак</i>	<b>470</b>	<b>11,90</b>	<b>18,13</b>	<b>51,88</b>	<b>418,3</b>	<b>2,59</b>
<b>2-завтрак</b>							
№399	Сок яблочный	150	0,75	0	15,1	64,0	3,0
	<i>Итого 2завтрак</i>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,1</b>	<b>64,0</b>	<b>3,0</b>
<b>Обед</b>							
№85	Суп картофельный с клецками	250	2,05	3,1	12,575	86,5	5,75
№297	Голубцы с мясом и рисом	190	16,036	10,10	23,788	300,1	23,79
№357	Соус сметанный с томатом и луком	50	0,955	2,935	3,985	46,15	1,16
	Хлеб ржаной	50	3,94	5,14	25,37	122,4	0
№375	Кисель из свежих ягод	200	0,14	0,04	27,48	110,8	1,84
	<i>Итого обед</i>	<b>740</b>	<b>23,121</b>	<b>21,31</b>	<b>93,19</b>	<b>666,0</b>	<b>33,54</b>
<b>Уплотненный полдник</b>							
№237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/ 20	21,05	14,46	20,28	261,7	0,79
	Хлеб пшеничный	30	3,8	1,5	25,66	131,0	0
	Кондитерские изделия	20	1,62	2,05	17,0	93,25	0
№392	Чай с сахаром	180	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26
№368	Фрукты свежие(яблоки)	50	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
	<i>Итого полдник</i>	<b>420</b>	<b>30,66</b>	<b>21,71</b>	<b>69,07</b>	<b>587,7</b>	<b>11,55</b>
	<i>Всего за день</i>	<b>1780</b>	<b>66,43</b>	<b>61,15</b>	<b>229,2</b>	<b>1801,</b>	<b>49,68</b>