

МЕНЮ

Наименование	Выход									
	Сад	Ясли	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал	
			Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли
1 день										
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная овсяная	180	150	6,94	5,81	8,74	7,33	24,02	19,85	202,71	168,75
Яйцо вареное	50	50	5,95	5,95	5,05	5,05	0,30	0,30	70,70	70,70
Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,02	19,68	14,76	93,76	70,32
Чай с молоком и сахаром	200	180	3,43	3,12	3,41	3,12	12,21	11,07	93,42	85,00
Итого за завтрак:	420	360	19,4	17,2	17,5	15,5	56,2	46,0	460,6	394,8
2-ой ЗАВТРАК										
Сок/нектар	93	93	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,11	46,00	46,00
ОБЕД										
/кукуруза сахарная	50	30	0,53	0,32	4,50	2,70	3,92	2,35	58,18	34,90
Суп из овощей на курином бульоне со см	208	187	3,22	2,98	4,06	3,90	14,50	13,43	106,95	100,31
Плов с курицей	200	170	33,04	28,09	30,80	26,21	34,20	29,05	542,74	461,58
Компот из изюма	200	150	0,45	0,34	0,08	0,06	19,15	14,45	79,11	59,72
Хлеб ржаной	45	36	2,97	2,39	0,54	0,43	15,03	12,02	76,86	61,49
Итого за обед:	703	573	40,2	34,1	40,0	33,3	86,8	71,3	863,8	718,0
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Запеканка из творога	150	130	26,77	23,30	16,81	14,63	24,42	21,19	356,57	309,93
Молоко сгущенное	21	20	1,42	1,42	1,00	1,00	11,04	11,04	58,84	54,84
Кондитерское изделие (печенье)	30	30	2,25	2,25	2,94	2,94	22,32	22,32	125,10	125,10
Кисломолочный напиток (кефир)	188	178	5,80	5,22	6,40	5,76	8,20	7,38	113,60	102,24
Фрукты свежие (яблоко)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
Итого за ужин:	489	458	36,6	32,6	27,6	24,7	75,8	71,7	698,5	636,51
Итого за день:	1705	1484	96,7	84,4	85,2	73,6	228,9	199,1	2068,9	1795,3



МЕНЮ

Наименование	Выход									
	Сад	Ясли	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц. ккал	
			Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли
2 день										
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная манная	180	150	5,94	5,01	7,46	6,28	24,77	20,54	190,20	158,92
Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	93,76	70,32
Масло сливочное	7	6	0,04	0,04	5,78	4,95	0,06	0,05	52,37	44,89
Сыр полутвердых сортов	13	8	3,13	1,93	3,98	2,45			48,37	29,74
Кофейный напиток с молоком	200	180	4,40	4,02	4,03	3,69	12,62	11,45	104,62	92,25
Итого за завтрак:	400	344	16,6	13,3	21,6	17,6	57,1	46,8	489,3	396,1
2-ой ЗАВТРАК										
Сок/нектар	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00
ОБЕД										
/икра кабачковая	47	29	0,95	0,57	4,45	2,67	3,85	2,31	59,50	35,70
Суп картофельный с крупой(рисовой) на	200	180	2,22	2,06	4,79	4,59	16,71	15,48	118,47	111,06
Капуста тушеная с мясом	200	170	24,77	20,55	21,02	17,39	18,00	14,36	349,09	286,86
Компот из свежих плодов	200	150	0,09	0,07	0,09	0,07	11,94	10,50	48,77	42,76
Хлеб ржаной	45	36	2,97	2,38	0,54	0,43	15,03	12,02	76,86	61,49
Итого за обед:	692	565	31,0	25,6	30,9	25,2	65,5	54,7	652,7	537,9
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Рыба запеченая в омлете	150	150	27,34	27,34	9,67	9,67	6,04	6,04	221,00	221,00
Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	93,76	70,32
Сдоба обыкновенная	60	60	5,02	5,02	3,08	3,08	33,63	33,63	182,41	182,41
Чай с лимоном и сахаром	200	180	0,27	0,24	0,06	0,05	7,35	6,63	30,99	27,95
Фрукты свежие (яблоко)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
Итого за ужин:	550	520	36,1	35,3	13,5	13,4	76,5	70,9	572,6	546,08
Итого за день:	1742	1529	84,1	74,7	66,1	56,3	209,3	182,4	1760,6	1526,1

МЕНЮ

Наименование	Выход									
	Сад	Ясли	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц. ккал	
			Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли
3 день										
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная гречневая	180	150	7,34	6,20	7,40	6,26	24,44	20,42	194,06	163,08
Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	93,76	70,32
Масло сливочное	7	6	0,04	0,04	5,78	4,95	0,06	0,05	52,37	44,89
Какао с молоком	200	180	4,40	4,02	4,03	3,69	12,72	11,55	105,02	95,65
Итого за завтрак:	387	336	14,8	12,5	17,5	15,1	56,9	46,8	445,2	373,9
2-ой ЗАВТРАК										
Сок/нектар	96	96	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00
ОБЕД										
/салат из свеклы отварной	50	30	0,83	0,50	2,26	1,35	4,76	2,85	42,69	25,57
Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	180	11,82	10,96	5,13	4,77	174,91	16,62	164,76	152,97
Печень говяжья по-строгановски	80	60	18,41	13,81	12,98	9,73	6,58	4,95	216,62	162,48
Катрофельное пюре	130	110	3,34	2,77	5,37	4,59	22,31	18,59	150,35	126,15
Кисель из джема	200	150	0,71	0,53	0,18	0,13	20,11	15,12	84,76	63,73
Хлеб ржаной	45	36	2,97	2,38	0,54	0,43	15,03	12,02	76,86	61,49
Итого за обед:	705	566	38,1	31,0	26,5	21,0	243,7	70,2	736,0	592,4
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Макароны отварные с сыром	130	110	8,03	6,82	7,56	6,40	24,80	21,08	199,45	169,29
Пирожок печеный с капустой	60	60	5,93	5,93	5,53	5,53	22,86	22,86	164,90	164,90
Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	93,76	70,32
Чай с сахаром	200	180	0,21	0,19	0,05	0,05	7,16	6,45	29,88	26,94
Фрукты свежие (яблоко)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
Итого за ужин:	530	480	17,6	15,6	13,9	12,6	84,3	75,0	532,4	475,85
Итого за день:	1718	1478	71,0	59,6	58,0	48,9	395,0	202,0	1759,6	1488,2

МЕНЮ

Наименование	Выход									
	Сад	Ясли	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал	
			Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли
4 день										
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная кукурузная	180	150	7,31	6,17	8,22	6,93	32,01	26,75	231,58	194,20
Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	93,76	70,32
Масло сливочное	7	6	0,04	0,04	5,78	4,95	0,06	0,05	52,37	44,89
Кофейный напиток с молоком	200	180	4,40	4,02	4,03	3,69	12,62	11,45	104,62	95,25
Итого за завтрак:	387	336	14,8	12,5	18,4	15,8	64,4	53,0	482,3	404,7
2-ой ЗАВТРАК										
Сок/нектар	95	94	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00
ОБЕД										
/огурец соленый	50	30	0,42	0,26	0,05	0,03	0,80	0,50	5,30	3,30
Борщ с капустой и картофелем со сметан	208	187	11,62	11,32	11,18	10,76	23,20	21,64	235,65	224,33
Котлеты из говядины	70	60	13,62	11,48	13,85	11,71	11,93	10,25	220,60	187,08
Рис отварной	130	110	3,12	2,65	4,70	3,99	31,54	26,75	180,94	26,75
Соус томатный с овощами	30	20	0,73	0,49	2,25	1,50	4,32	2,86	40,39	26,84
Компот из смеси сухофруктов	200	150	0,51	0,38	0,00	0,00	21,32	16,08	87,28	65,83
Хлеб ржаной	45	36	2,97	2,38	0,54	0,43	15,03	12,02	76,86	61,49
Итого за обед:	733	593	33,0	29,0	32,6	28,4	108,1	90,1	847,0	595,6
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Омлет с зеленым горошком	160	150	12,77	10,20	13,89	11,10	6,39	5,11	202,06	161,52
Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,25	0,32	2,94	19,68	22,32	93,76	125,10
Напиток яблочный	200	180	0,09	0,08	0,09	0,08	11,94	10,75	48,77	43,93
Кондитерское изделие (печенье)	30	30	3,75	2,25	4,90	2,94	37,20	22,32	208,50	125,10
Фрукты свежие (яблоко)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
Итого за ужин:	530	490	20,1	15,2	19,6	17,5	85,0	70,3	597,5	500,05
Итого за день:	1745	1513	68,3	57,2	70,6	61,8	267,6	223,5	1972,8	1546,3

МЕНЮ

Наименование	Выход									
	Сад	Ясли	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал	
			Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли
5 день										
ЗАВТРАК										
Каша "Дружба"	180	150	5,76	4,89	7,81	6,60	23,78	19,91	188,76	158,84
Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	93,76	70,32
Масло сливочное	7	6	0,04	0,04	5,78	4,95	0,06	0,05	52,37	44,89
Какао с молоком	200	180	4,40	4,02	4,03	3,69	12,72	11,55	105,02	95,65
Итого за завтрак:	387	336	13,2	11,2	17,9	15,5	56,2	46,3	439,9	369,7
2-ой ЗАВТРАК										
Сок/нектар	103	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00
ОБЕД										
/салат из квашенной капусты с луком	50	30	0,97	0,58	4,45	2,67	5,15	3,09	64,47	38,69
Рассольник ленинградский на курином б	208	187	3,02	2,79	5,08	4,64	20,47	18,97	139,17	128,40
Птица в соусе с томатом	80	60	16,26	12,20	16,33	12,29	5,70	4,31	233,01	175,34
Каша гречневая рассыпчатая	130	110	7,10	6,02	6,02	5,10	34,19	26,45	207,42	175,88
Компот из свежих плодов	200	150	0,09	0,07	0,09	0,07	11,94	10,50	48,77	42,76
Хлеб ржаной	45	36	2,97	2,38	0,54	0,43	15,03	12,02	76,86	61,49
Итого за обед:	713	573	30,4	24,0	32,5	25,2	92,5	75,3	769,7	622,6
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Жаркое из сердца	200	170	17,80	15,60	3,62	3,16	28,41	23,27	216,95	183,46
Булочка	70	70	5,54	5,54	5,30	5,30	36,17	36,17	214,66	214,66
Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	93,76	70,32
Молоко кипяченое	200	180	5,40	4,86	5,60	5,04	8,60	7,74	106,80	96,12
Итого за ужин:	510	450	31,8	28,3	14,8	13,7	92,9	81,9	632,2	564,56
Итого за день:	1713	1459	75,9	64,1	65,4	54,5	251,7	213,7	1887,8	1602,8

МЕНЮ

Наименование	Выход									
	Сад	Ясли	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал	
			Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли
6 день										
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная пшениная	180	150	6,72	5,68	8,04	6,77	26,98	22,53	207,49	174,02
Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	93,76	70,32
Масло сливочное	7	6	0,04	0,04	5,78	4,95	0,06	0,05	52,37	44,89
Сыр полутвердых сортов	13	8	3,13	1,30	3,98	2,45			48,37	29,74
Чай с молоком и сахаром	200	180	3,43	3,12	3,41	3,12	12,21	11,07	93,42	85,00
Итого за завтрак:	400	344	16,4	12,4	21,5	17,5	58,9	48,4	495,4	404,0
2-ой ЗАВТРАК										
Сок/нектар	96	96	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00
ОБЕД										
Зеленый горошек консервированный	50	30	2,39	1,14	0,15	0,09	5,01	2,99	30,80	18,40
Щи из свежей капусты и картофелем на	208	187	3,65	3,38	4,18	3,93	19,48	18,06	129,63	120,60
Бефстроганов из отварной говядины	80	60	13,60	9,94	13,10	9,60	4,88	3,61	185,21	135,78
Макароны отварные	130	110	4,60	3,89	4,77	4,04	28,48	24,11	175,43	148,54
Компот из ягод замороженных	200	180	0,18	0,16	0,08	0,07	11,30	10,16	46,60	41,91
Хлеб ржаной	45	36	2,97	2,38	0,54	0,43	15,03	12,02	76,86	61,49
Итого за обед:	713	603	27,4	20,9	22,8	18,2	84,2	71,0	644,5	526,7
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Запеканка из творога с морковью	150	130	17,24	15,01	12,37	10,80	27,03	23,51	288,74	251,55
Молоко сгущенное	21	21	1,42	1,42	1,00	1,00	11,04	11,04	58,84	58,84
Кондитерское изделие (печенье)	30	30	2,25	2,25	2,94	2,94	22,32	22,32	125,10	125,10
Кисломолочный напиток (ряженка)	157	157	5,80	5,22	6,40	5,76	8,20	7,38	113,60	102,24
Фрукты свежие (яблоко)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
Итого за ужин:	458	438	27,1	24,3	23,1	20,9	78,4	74,1	630,7	582,13
Итого за день:	1667	1481	71,4	58,1	67,6	56,7	231,6	203,5	1816,6	1558,8

МЕНЮ

Наименование	Выход									
	Сад	Ясли	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал	
			Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли
7 день										
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная манная	180	150	5,94	5,01	7,46	6,28	24,77	20,54	190,20	158,92
Яйцо вареное	50	50	5,95	5,95	5,05	0,05	0,30	0,30	70,70	70,70
Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	93,76	70,32
Какао с молоком	200	180	4,40	4,02	4,03	3,69	12,72	11,55	105,02	95,65
Итого за завтрак:	420	360	19,3	17,3	16,9	10,3	57,5	47,2	459,7	395,6
2-ой ЗАВТРАК										
Сок/нектар	95	94	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00
ОБЕД										
/огурец соленый	50	30	0,42	0,3	0,05	0,0	0,80	0,5	3,30	136,71
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	208	187	4,15	3,9	3,37	3,1	26,15	24,3	151,04	140,0
Гуляш из говядины	80	60	15,46	11,3	14,96	11,0	6,10	4,6	213,25	156,9
Каша гречневая рассыпчатая	130	110	7,10	6,0	6,02	5,1	31,19	26,5	207,42	175,9
Компот из смеси сухофруктов	200	150	0,51	0,4	0,00	0,0	21,32	16,1	87,28	65,8
Хлеб ржаной	45	36	2,97	2,4	0,54	0,4	15,03	12,0	76,86	61,5
Итого за обед:	713	573	30,6	24,2	24,9	19,6	100,6	83,9	739,2	736,9
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Тефтели рыбные, тушеные в соусе томатном	80	60	14,34	10,76	3,36	2,55	12,28	9,28	136,71	103,17
Картофельное пюре	130	110	3,34	2,77	5,37	4,59	22,31	18,56	150,35	126,15
Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	93,76	70,32
Сдоба обыкновенная	60	60	5,02	5,02	3,08	3,08	33,63	33,63	182,41	182,41
Компот из яблок с лимоном	200	180	0,18	0,17	0,10	0,09	12,26	11,07	50,38	45,66
Итого за ужин:	510	440	25,9	21,0	12,2	10,6	100,2	87,3	613,6	527,71
Итого за день:	1738	1467	76,4	63,0	54,1	40,6	268,3	228,5	1858,4	1706,2

МЕНЮ

Наименование	Выход									
	Сад	Ясли	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал	
			Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли
8 день										
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная овсяная	180	150	6,94	5,81	8,74	7,33	24,02	19,85	202,71	168,75
Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	93,76	70,32
Масло сливочное	7	6	0,04	0,04	5,78	4,95	0,06	0,05	52,37	44,89
Кофейный напиток с молоком	200	180	4,40	4,02	4,03	3,69	16,62	11,45	104,62	95,25
Итого за завтрак:	387	336	14,4	12,2	18,9	16,2	60,4	46,1	453,5	379,2
2-ой ЗАВТРАК										
Сок/нектар	99	99	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00
ОБЕД										
/икра кабачковая	47	28	0,95	0,57	4,45	2,67	3,85	2,31	59,50	35,70
Суп картофельный с крупой (пшено) и ку	200	180	8,07	7,80	6,04	5,90	26,10	24,21	189,86	180,03
Голубцы ленивые	200	170	17,82	17,04	17,16	16,23	16,07	13,20	282,24	259,31
Компот из свежих плодов	200	150	0,09	0,07	0,09	0,07	11,94	10,50	48,77	42,76
Хлеб ржаной	45	36	2,97	2,38	0,54	0,43	15,03	12,02	76,86	61,49
Итого за обед:	692	564	29,9	27,9	28,3	25,3	73,0	62,2	657,2	579,3
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Винегрет с растительным маслом	110	110	1,67	1,67	9,92	9,92	9,49	9,49	133,64	133,64
Биточки из говядины	80	60	16,56	12,42	16,63	12,47	13,89	10,41	263,93	197,95
Булочка	70	70	5,54	5,54	5,30	5,30	36,17	36,17	214,66	214,66
Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	93,76	70,32
Кисель из джема	200	180	0,71	0,64	0,18	0,16	20,11	18,04	84,76	76,04
Итого за ужин:	500	450	27,5	22,6	32,4	28,1	99,3	88,9	790,8	692,61
Итого за день:	1678	1449	72,3	63,1	79,6	69,7	242,8	207,3	1947,4	1697,1

МЕНЮ

Наименование	Выход									
	Сад	Ясли	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал	
			Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли
9 день										
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная рисовая	180	150	5,58	4,74	6,78	5,74	27,01	22,55	191,61	161,02
Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	93,76	70,32
Масло сливочное	7	6	0,04	0,04	5,78	4,95	0,06	0,05	52,37	44,89
Сыр полутвердых сортов	13	8	3,13	1,93	3,98	2,45			48,37	29,74
Какао с молоком	200	180	4,40	4,02	4,03	3,69	12,74	11,55	105,02	95,65
Итого за завтрак:	400	344	16,2	13,0	20,9	17,1	59,5	48,9	491,1	401,6
2-ой ЗАВТРАК										
Сок/нектар	101	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00
ОБЕД										
/салат из свеклы отварной	50	30	0,83	0,50	2,26	1,35	4,76	2,85	42,69	25,57
Суп картофельный с макаронными издел	200	180	4,76	4,43	2,54	2,48	33,12	30,79	173,75	162,65
Суфле из курицы	80	60	21,89	15,42	24,24	17,33	2,71	1,83	314,75	223,52
Рагу из овощей	130	110	4,44	3,72	6,19	5,26	24,75	20,74	171,76	144,58
Компот из ягод замороженных	200	180	0,18	0,16	0,08	0,07	11,30	10,16	46,60	41,91
Хлеб ржаной	45	36	2,97	2,38	0,54	0,43	15,03	12,02	76,86	61,49
Итого за обед:	705	596	35,1	26,6	35,9	26,9	91,7	78,4	826,4	659,7
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Запеканка из творога	150	130	26,77	23,30	16,81	14,62	24,42	21,19	356,57	309,93
Соус молочный сладкий	20	20	0,49	0,49	1,01	1,01	3,16	3,16	23,70	23,70
Кондитерское изделие (печенье)	30	30	2,25	2,25	2,94	2,94	22,32	22,32	125,10	125,10
Фрукты свежие (яблоко)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
Молоко кипяченое	200	180	5,40	4,86	5,60	5,04	8,60	7,74	106,80	96,12
Итого за ужин:	500	460	35,3	31,3	26,8	24,0	68,3	64,2	656,6	599,25
Итого за день:	1706	1500	87,1	71,4	83,6	68,1	229,6	201,6	2020,1	1706,6

МЕНЮ



Наименование	Выход									
	Сад	Ясли	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц. ккал	
			Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли

10 день

ЗАВТРАК

Каша жидкая молочная гречневая	180	150	7,34	6,20	7,40	6,26	24,44	20,42	194,06	163,08
Яйцо вареное	50	50	5,95	5,95	5,05	5,05	0,30	0,30	70,70	70,70
Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	93,76	70,32
Кофейный напиток с молоком	200	180	4,40	4,02	4,03	3,69	12,62	11,45	104,62	95,25
Итого за завтрак:	420	360	20,7	18,5	16,8	15,2	57,0	46,9	463,1	399,4

2-ой ЗАВТРАК

Сок/нектар	101	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00
------------	-----	-----	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------

ОБЕД

Салат из квашенной капусты с луком	50	30	0,80	0,48	4,49	2,69	3,34	2,00	56,82	34,08
Суп картофельный с горохом и мясом	200	180	14,10	13,63	10,64	10,30	32,22	29,95	276,33	262,47
Гренки из пшеничного хлеба	15	10	1,37	0,86	0,14	0,09	8,86	5,56	42,19	26,49
Котлета рыбная Любительская (минтай)	80	60	15,01	11,29	3,81	2,86	7,28	5,45	123,63	92,72
Картофельное пюре	130	110	3,34	2,77	5,37	4,59	22,31	18,56	150,35	126,15
Компот из смеси сухофруктов	200	150	0,51	0,38	0,00	0,00	21,32	16,08	87,23	65,83
Хлеб ржаной	45	36	2,97	2,38	0,54	0,43	15,03	12,02	76,86	61,49
Итого за обед:	720	576	38,1	31,8	25,0	21,0	110,4	89,6	813,4	669,2

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

Салат картофельный с морковью и зелен	50	30	1,70	1,02	3,24	1,94	6,43	3,85	61,48	36,88
Оладьи из печени по-кунцевски	80	60	14,53	10,90	9,99	7,53	13,56	10,17	202,16	152,00
Ватрушка с повидлом	80	80	4,79	4,79	2,13	2,13	50,72	50,72	241,32	241,32
Чай с молоком и сахаром	200	180	3,43	3,12	3,41	3,12	12,21	11,07	93,42	85,00
Фрукты свежие (яблоко)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
Итого за ужин:	510	450	24,9	20,2	19,2	15,1	92,7	85,6	642,8	559,6
Итого за день:	1751	1486	84,2	71,0	61,1	51,4	270,2	232,3	1965,3	1674,2