

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий ЦАДДУ
"Детский сад №38"

Ведущий воспитатель В.А.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО "Планета вкуса"

Кармилицин В. А.

МЕНЮ НА понедельник 1 недели

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет
День 1	ПОНЕДЕЛЬНИК										
Завтрак:	Макароны отварные с сыром	130	100	8,2	6,0	7,6	5,9	29,6	23,3	220,8	171,5
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Масло сливочное	7	6	0,0	0,0	5,8	5,0	0,1	0,0	52,4	44,9
	Чай с сахаром	200	150	0,1	0,1	0,0	0,0	10,0	8,0	40,5	32,5
Второй завтрак:	Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0
Обед:	Салат из моркови с сахаром	60	45	0,9	0,7	3,1	2,6	7,0	4,9	60,5	46,1
	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	220/10	150/8	3,1	2,2	4,9	3,5	23,8	16,8	122,5	90,6
	Плов из отварной птицы	200	150	20,2	15,1	22,3	16,9	33,3	25,2	415,3	314,0
	Напиток из ягод	200	150	0,2	0,1	0,0	0,0	13,1	9,9	53,6	40,5
	Хлеб ржаной	45	36	3,5	2,8	0,6	0,5	17,0	13,6	90,5	72,4
Полдник:	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	100/20	27,0	18,6	16,9	12,3	34,1	26,6	402,2	295,5
	Кисломолочный напиток с сахаром	180	150	5,2	4,4	5,8	4,8	12,2	11,0	126,2	108,5
	Кондитерское изделие	40	20	2,6	1,3	6,7	3,4	27,4	13,7	180,4	90,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				75	54	75	56	238	178	1914	1430

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий и.т.д.
Детский сад
Взр. Дедюхин В.А.



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
 ООО "Планета вкуса"

Кармилицин В. А.



МЕНЮ НА вторник 1 недели

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет
День 2	ВТОРНИК										
Завтрак:	Каша манная молочная	200	150	7,0	5,5	9,7	7,8	25,7	20,3	219,3	173,5
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Масло сливочное	7	6	0,0	0,0	5,8	5,0	0,1	0,0	52,4	44,9
	Кофейный напиток с молоком	200	180	5,2	4,9	5,5	5,2	21,0	19,4	154,6	144,3
Второй завтрак:	Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0
Обед:	Кабачковая икра	40	40	0,6	0,6	2,5	2,5	3,0	3,0	36,3	36,3
	Суп рисовый на мясном бульоне	220	150	2,9	2,0	3,9	3,1	18,5	12,8	120,9	87,8
	Капуста тушеная с мясом	220	180	18,3	14,9	15,9	12,9	18,5	14,7	293,8	237,9
	Компот из свежих фруктов	200	150	0,1	0,1	0,1	0,1	14,1	10,6	58,2	43,4
	Хлеб ржаной	45	36	3,5	2,8	0,6	0,5	17,0	13,6	90,5	72,4
Полдник:	Тефтели рыбные тушеные с овощами	150	120	32,9	26,3	5,9	5,5	9,0	7,3	222,6	186,2
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Хлеб пшеничный с повидлом	20/20		1,6		0,6		18,0		89,8	
	Чай с сахаром	200	150	0,1	0,1	0,0	0,0	10,0	8,0	40,5	32,5
	Фрукты свежие	130	130	0,5	0,5	0,5	0,5	12,7	12,7	61,1	61,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				79	63	54	45	218	163	1693	1322

СОГЛАСОВАНО:

*Заведующий ДООУ
«Детский сад
«Радуга»*



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО «Планета вкуса»

Кармилицин В. А.



МЕНЮ НА среду 1 недели

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет
День 3	СРЕДА										
Завтрак:	Каша гречневая молочная	200	150	7,9	6,1	10,3	8,1	25,6	19,5	227,1	176,2
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Масло сливочное	7	6	0,0	0,0	5,8	5,0	0,1	0,0	52,4	44,9
	Чай с сахаром	200	150	0,1	0,1	0,0	0,0	10,0	8,0	40,5	32,5
Второй завтрак:	Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0
Обед:	Огурец соленый	40	40	0,3	0,3	0,0	0,0	1,0	1,0	5,0	5,0
	Борщ с мясом со сметаной	220/10	150/8	6,4	5,5	7,9	6,5	13,7	9,3	152,3	118,9
	Оладьи из печени / соте из печени	80	80	18,4	18,4	9,6	9,6	14,5	14,5	217,9	217,9
	Картофельное пюре	150	130	4,7	4,1	6,1	5,0	30,3	26,3	195,4	167,2
	Кисель плодово-ягодный	200	150					28,8	21,1	115,9	84,9
	Хлеб ржаной	45	36	3,5	2,8	0,6	0,5	17,0	13,6	90,5	72,4
Полдник:	Пирожок с яблоком	70	70	5,1	5,1	3,4	3,4	37,7	37,7	202,6	202,6
	Яйцо отварное	50	25	6,4	3,2	5,8	2,9	0,4	0,2	78,5	39,3
	Зеленый горошек	40	40	1,9	1,9	0,2	0,2	36,3	36,3		
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Чай с сахаром и молоком	200	150	4,9	4,0	5,1	4,2	17,5	14,1	136,7	110,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				66	57	57	47	283	242	1768	1474

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий И.И.И.
Детский сад № 38

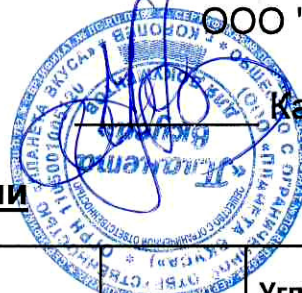
Взросл. Делегат В.А.



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО "Планета вкуса"

Кармилицин В. А.



МЕНЮ НА четверг 1 недели

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет
День 4	ЧЕТВЕРГ										
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	200	150	7,8	6,0	10,9	8,6	26,6	20,3	236,8	183,2
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Масло сливочное	7	6	0,0	0,0	5,8	5,0	0,1	0,0	52,4	44,9
	Сыр	12	9	2,8	2,1	3,5	2,7			43,7	32,8
	Кофейный напиток с молоком	200	180	5,2	4,9	5,5	5,2	21,0	19,4	154,6	144,3
Второй завтрак:	Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0
Обед:	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	60	1,5	0,9	5,1	3,1	8,6	5,3	86,6	52,3
	Суп рыбный	230	158	3,0	2,0	3,6	2,4	22,1	14,9	133,3	90,0
	Ежики мясные	120	120	16,3	16,3	15,7	15,7	13,8	13,8	262,8	262,8
	Соус сметанно-томатный с овощами	30	30	0,8	0,8	2,0	2,0	3,3	3,3	35,1	35,1
	Компот из сухофруктов	200	150	0,4	0,3			16,7	13,1	68,4	53,9
	Хлеб ржаной	45	36	3,5	2,8	0,6	0,5	17,0	13,6	90,5	72,4
Полдник:	Омлет натуральный	120	100	9,0	7,5	11,0	9,6	3,8	3,2	150,4	129,1
	Сосиска (колбаса) отварная	60		6,7		14,6		0,2		159,2	
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Чай с сахаром	200	150	0,1	0,1	0,0	0,0	10,0	8,0	40,5	32,5
	Кондитерское изделие	50	25	1,6	0,8	1,4	0,7	40,6	20,3	171,1	85,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				65	50	82	57	234	175	1939	1420

СОГЛАСОВАНО:

*Заведующий ЦДК
Детский сад
В.И. Кармилицин*



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО "Планета вкуса"

Кармилицин В. А.



МЕНЮ НА пятницу 1 недели

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет
День 5	ПЯТНИЦА										
Завтрак:	Каша "дружба" молочная	200	150	7,2	5,6	10,2	8,1	27,2	20,7	230,3	178,5
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Масло сливочное	7	6	0,0	0,0	5,8	5,0	0,1	0,0	52,4	44,9
	Какао с молоком	200	180	5,4	5,1	5,6	5,3	18,1	16,6	145,7	135,4
Второй завтрак:	Фрукты свежие	130	130	0,5	0,5	0,5	0,5	12,7	12,7	61,1	61,1
Обед:	Салат из свежей капусты с морковью	60	45	1,0	0,7	3,1	2,6	5,5	3,7	53,1	40,1
	Рассольник с курами со сметаной	220/10	150/8	9,5	7,4	11,4	8,7	21,7	16,3	228,0	174,0
	Картофель тушеный с сердцем	200	170	19,2	16,9	7,1	7,8	32,1	23,7	274,4	236,9
	Компот из свежих фруктов	200	150	0,1	0,1	0,1	0,1	14,1	10,6	58,2	43,4
	Хлеб ржаной	45	36	3,5	2,8	0,6	0,5	17,0	13,6	90,5	72,4
Полдник:	Ватрушка с творогом	70	70	10,8	10,8	7,0	7,0	33,3	33,3	241,0	241,0
	Вермишель отварная молочная	150	150	5,6	5,6	7,8	7,8	21,6	21,6	177,4	177,4
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Чай с сахаром	200	150	0,1	0,1	0,0	0,0	10,0	8,0	40,5	32,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				69	60	62	55	254	211	1860	1593

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий И.А.Васильева
 Детский сад № 38

Взросл. Деятель А.И.



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
 ООО «Планета вкуса»

Кармилицин В. А.

**МЕНЮ НА понедельник 2 недели**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет
День 6	ПОНЕДЕЛЬНИК										
Завтрак:	Каша манная молочная	200	150	7,0	5,5	9,7	7,8	25,7	20,3	219,3	173,5
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Масло сливочное	7	6	0,0	0,0	5,8	5,0	0,1	0,0	52,4	44,9
	Сыр	12	9	2,8	2,1	3,5	2,7			43,7	32,8
	Чай с сахаром	200	150	0,1	0,1	0,0	0,0	12,0	8,0	48,5	32,5
Второй завтрак:	Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0
Обед:	Зеленый горошек	40	40	1,9	1,9	0,2	0,2	36,3	36,3		
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	220/10	150/8	3,2	2,6	4,9	3,5	16,8	13,5	125,5	96,9
	Гуляш из говядины	80	70	13,9	12,3	15,3	13,6	4,5	3,9	212,1	187,4
	Макароны отварные	150	100	5,5	3,6	4,8	2,9	35,3	23,3	206,4	134,0
	Напиток из ягод	200	150	0,2	0,1	0,0	0,0	13,1	9,9	53,6	40,5
	Хлеб ржаной	45	36	3,5	2,8	0,6	0,5	17,0	13,6	90,5	72,4
Полдник:	Пудинг творожно-рисовый с киселем	130/40	100/30	19,7	15,0	12,3	9,4	26,3	20,3	298,9	228,6
	Кисломолочный напиток с сахаром	180	150	5,2	4,4	5,8	4,8	12,2	11,0	126,2	108,5
	Кондитерское изделие	40	20	2,6	1,3	6,7	3,4	27,4	13,7	180,4	90,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				69	55	71	55	257	199	1807	1366

СОГЛАСОВАНО:

*Заведующий МДОУ
«Детский сад №38»
Внушевская Д.А.*



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО «Планета вкуса»

Кармилицин В. А.




МЕНЮ НА вторник 2 недели

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет
День 7	ВТОРНИК										
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	200	150	7,7	5,9	10,3	8,1	27,7	21,0	234,6	181,6
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Масло сливочное	7	6	0,0	0,0	5,8	5,0	0,1	0,0	52,4	44,9
	Кофейный напиток с молоком	200	180	5,2	4,9	5,5	5,2	21,0	19,4	154,6	144,3
Второй завтрак:	Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0
Обед:	Огурец соленый	40	40	0,3	0,3	0,0	0,0	1,0	1,0	5,0	5,0
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	220/10	150/8	3,2	2,3	4,3	3,1	19,8	14,3	131,8	94,8
	Голубцы ленивые с мясом	200	150	17,1	12,9	16,7	12,8	19,9	15,1	300,8	229,3
	Компот из сухофруктов	200	150	0,4	0,3			16,7	13,1	68,4	53,9
	Хлеб ржаной	45	36	3,5	2,8	0,6	0,5	17,0	13,6	90,5	72,4
	Полдник:	Рыба, запеченная в омлете	70	70	17,0	17,0	3,7	3,7	2,2	2,2	109,8
	Картофельное пюре	150	130	4,7	4,1	6,1	5,0	30,3	26,3	195,4	167,2
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Чай с сахаром	200	150	0,1	0,1	0,0	0,0	10,0	8,0	40,5	32,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				66	56	56	45	216	174	1637	1337

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий ИДО
Девятых В. А.
Девятых В. А.
Детский сад № 38



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
 ООО "Планета вкуса"
 Кармилицин В. А.



МЕНЮ НА среду 2 недели

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет
День 8	СРЕДА										
Завтрак:	Каша рисовая молочная	200	150	6,8	5,3	10,1	8,0	26,7	20,3	226,0	175,4
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Масло сливочное	7	6	0,0	0,0	5,8	5,0	0,1	0,0	52,4	44,9
	Какао с молоком	200	180	5,4	5,1	5,6	5,3	18,1	16,6	145,7	135,4
Второй завтрак:	Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0
Обед:	Салат из свежей капусты с морковью	60	45	1,0	0,7	3,1	2,6	5,5	3,7	53,1	40,1
	Суп гороховый с гречками	220/15	150/10	7,3	4,8	3,7	2,5	32,5	22,5	193,5	132,1
	Котлеты мясные	70	70	10,6	10,6	11,3	11,3	9,3	9,3	182,5	182,5
	Каша гречневая рассыпчатая	130	100	5,4	4,2	3,9	3,6	24,6	18,9	154,9	124,1
	Соус томатный с овощами	50	30	0,8	0,5	0,9	0,5	4,5	2,9	29,7	18,9
	Компот из свежих фруктов	200	150	0,1	0,1	0,1	0,1	14,1	10,6	58,2	43,4
	Хлеб ржаной	45	36	3,5	2,8	0,6	0,5	17,0	13,6	90,5	72,4
Полдник:	Винегрет	150	130	3,1	2,7	7,4	6,4	26,1	23,3	145,6	126,2
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Чай с сахаром	200	150	0,1	0,1	0,0	0,0	10,0	8,0	40,5	32,5
	Плюшка	60	60	6,2	6,2	5,3	5,3	38,6	38,6	226,5	226,5
	Фрукты свежие	130	130	0,5	0,5	0,5	0,5	12,7	12,7	61,1	61,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				57	49	61	53	290	241	1913	1617

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий
Детский сад

Вруч. Девятков В. Л.



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО «Планета вкуса»

Кармилицин В. А.

МЕНЮ НА четверг 2 недели

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет
День 9	ЧЕТВЕРГ										
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	200	150	7,8	6,0	10,9	8,6	26,6	20,3	236,8	183,2
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Масло сливочное	7	6	0,0	0,0	5,8	5,0	0,1	0,0	52,4	44,9
	Сыр	12	9	2,8	2,1	3,5	2,7			43,7	32,8
	Кофейный напиток с молоком	200	180	5,2	4,9	5,5	5,2	21,0	19,4	154,6	144,3
Второй завтрак:	Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0
Обед:	Кабачковая икра	40	40	0,6	0,6	2,5	2,5	3,0	3,0	36,3	36,3
	Суп вермишелевый на курином бульоне	220	150	4,3	3,1	3,7	2,5	32,5	23,6	178,6	128,3
	Суфле куриное	80	70	21,4	19,2	24,9	22,7	5,8	5,6	332,9	303,6
	Рагу из овощей	150	130	4,5	3,9	5,5	4,5	23,7	20,3	164,5	138,4
	Напиток из ягод	200	150	0,2	0,1	0,0	0,0	13,1	9,9	53,6	40,5
	Хлеб ржаной	45	36	3,5	2,8	0,6	0,5	17,0	13,6	90,5	72,4
Полдник:	Запеканка творожная	130	100	20,9	16,0	14,3	11,1	20,6	15,8	298,8	229,6
	Соус сметанный сладкий	20	15	0,4	0,3	2,8	2,3	3,1	3,0	38,7	33,9
	Чай с сахаром	200	150	0,1	0,1	0,0	0,0	10,0	8,0	40,5	32,5
	Фрукты свежие	130	130	0,5	0,5	0,5	0,5	12,7	12,7	61,1	61,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				76	62	82	69	219	180	1933	1605

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий И.И. Демидов
Детский сад № 38

В.И. Десятков



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
 ООО "Планета вкуса"

Кармилицин В. А.



МЕНЮ НА пятницу 2 недели

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет
День 10	ПЯТНИЦА										
Завтрак:	Каша гречневая молочная	200	150	7,9	6,1	10,3	8,1	25,6	19,5	227,1	176,2
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Масло сливочное	7	6	0,0	0,0	5,8	5,0	0,1	0,0	52,4	44,9
	Какао с молоком	200	180	5,4	5,1	5,6	5,3	18,1	16,6	145,7	135,4
Второй завтрак:	Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0
Обед:	Салат из свеклы отварной	60	45	1,1	0,9	3,1	2,6	6,7	5,0	58,9	46,4
	Суп пшенный с курами	220	150	9,0	6,8	10,0	7,5	18,1	11,7	198,7	142,0
	Щицель рыбный	80	80	21,4	21,4	5,3	5,3	9,9	9,9	174,5	174,5
	Картофельное пюре	150	130	4,7	4,1	6,1	5,0	30,3	26,3	195,4	167,2
	Компот из свежих фруктов	200	150	0,1	0,1	0,1	0,1	14,1	10,6	58,2	43,4
	Хлеб ржаной	45	36	3,5	2,8	0,6	0,5	17,0	13,6	90,5	72,4
Полдник:	Ватрушка с повидлом	140	110	10,0	8,4	10,4	7,9	61,8	49,1	386,8	303,7
	Салат из моркови с яблоком / Морковь припущенная	60	45	0,8	0,6	3,1	2,6	7,2	5,0	61,1	46,7
	Чай с сахаром	200	150	0,1	0,1	0,0	0,0	10,0	8,0	40,5	32,5
	Фрукты свежие	130	130	0,5	0,5	0,5	0,5	12,7	12,7	61,1	61,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				68	60	62	51	262	213	1900	1570