



20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с тыквой и соевыми овощами: помидорами, огурцами)
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

2017г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 11								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ (пшеница)	200/5	9,3	6,3	39,7	242,6	0,9	№185
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	№397
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15	75	0	
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (томатный)	180	1,7	0,2	5	31,4	7,2	№399
Обед								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соевые)	80	0,6	0,1	1,9	10,9	3,2	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4,7	7,5	79,3	10,2	№67
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	34,8	37,2	30,5	595,3	2,4	№304
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86	1,4	№372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95	0	
Уплотненный								
Вый полдник								
	СОСИСКИ, САРЕДЕЛКИ ОТВАРНЫЕ	70	6,8	13,6	0,6	153,5	0	№275
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	170	4,1	5,7	17,3	139,5	36,6	№336
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1		9,9	39,9	0	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	
	ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	
Итого за 11 день:			74,3	77,1	233,2	1 911,8	62,5	

Зав. производством _____



20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с тыквой и соевыми овощами: помидорами, огурцами)
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

2017г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 12								
Завтрак								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ	200/2	5,6	6,1	18,2	140,9	0,7	№94
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0,5	№395
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	0	№1
II Завтрак								
	АПЕЛЬСИН	200	1,3	0,3	11	58,4	33,6	
Обед								
	ИГЛА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (свекольная)	80	2	4,8	9,9	90,7	5,4	№54
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	1,9	2,9	11,8	80,3	3,7	№85
	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60/60	18,4	17,3	3,5	249,3	0	№278
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	180	4	6,7	20,7	167,1	8,3	№151
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1		25,6	102,3	0	№383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95	0	
Уплотненный								
Полдник								
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	27,5	20,4	29,2	428,8	0,3	№237
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	200	5,6	4,9	8,1	104,8	0,2	№401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	
	ТЫКВА, ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ И ИЗЮМОМ	80	0,9	2,4	13	79,3	2,9	№131
Итого за 12 дней:			78,9	76,8	221,8	1 922,0	55,6	

Зав. производством _____

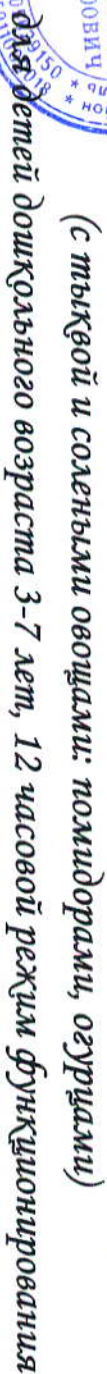


20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с тыквой и соевыми овощами: помидорами, огурцами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

2017г-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 13								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная)	200/5	9,3	5,7	39	235,1	0,9	№185
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,8	14	87	0,5	№394
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3	1,2	20	100	0	
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,2	2,9		35,3	0	№7
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	1,4	№399
Обед								
	ПОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь)	80	1,1	2,7	6,6	56,5	1,8	№324
	БОРЩ	200	1,3	3,9	7,8	72,7	6,7	№56
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	21,4	25,1	18,8	387	9,8	№276
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,4		26,9	111	0,2	№376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95	0	
Уплотненный								
ый								
полдник								
	ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	11,4	4	6,5	106,9	0,2	№263
	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ	150	6,9	9,4	24,2	209,8	28,1	№152
	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	0,8	1,2	14,9	0	№354
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1		9,9	39,9	0	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0	
	ВАФЛИ	30	1	8,8	18,8	154,2	0	
Итого за 13			69	68,3	256,6	1 904,0	49,6	
День:								

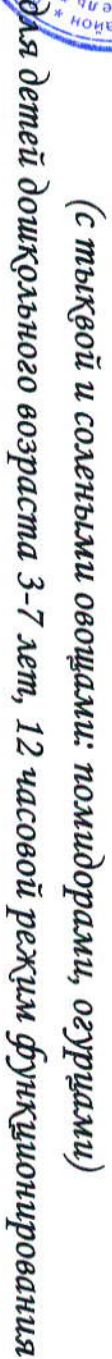


(с тыквой и соевыми овощами: помидорами, огурцами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 14								
Завтрак								
	МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	80/40	2,4	5,2	8,5	89,4	2,4	№129
	ОМЛЕТ С СЫРОМ	80/5	9,7	16,1	1,6	189,7	0,1	№216
	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	200	5,9	6,5	9,6	110	1,1	№400
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15	75	0	
II Завтрак								
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	150	2,2	0,8	30,7	140,2	6	№368
Обед								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (томаты соление)	60	0,7		1,4	8,1	2,4	
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,9	4,1	13,2	97,8	5,4	№76
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	200/5	13,3	12,2	33,7	311,1	22,7	№291
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,2	1,9	23,5	0	№354
	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ	180	0,4	0,1	29,6	123,3	10,8	№374
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95	0	
Уплотненн								
ый								
полдник								
	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	170	14,5	9,2	37,1	298,6	0,1	№312
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (слизкий)	30	0,6	1,5	4	30,8	0,1	№351
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАВАША, РЯЖЕНКА	200	5,6	4,9	8,1	104,8	0,2	№401
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	70	5	10	39,1	266,6	0	№470
Итого за 14			68,1	73,2	253,6	1 963,9	51,3	
день:								

Зав. производством



(с тыквой и соевыми овощами: помидорами, огурцами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

2017r

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 15								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (манная)	200/5	8	5,7	34	209,9	0,9	№185
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	№397
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3	1,2	20	100	0	
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,2	2,9		35,3	0	№7
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯБЛОНЬЕ (яблочно-виноградный)	180			20,1	80,3	1	№399
Обед								
	СВЕЖАЯ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ	60	1,2	2,1	6,6	50,7	2,6	№134
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,2	16,2	94,4	5,3	№82
	КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	13,7	13,6	11,1	220,1	0,1	№282
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (гречневая)	130/5	6,6	7,8	30,4	219,8	0,5	№166
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1		25,6	102,3	0	№383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95	0	
Уплотненный								
Полдник								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	2,4	
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	80	9,2	5,4	2,9	99,5	0,6	№253
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,9	6	25,7	170,2	12,5	№321
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	2,9	3,1	15,7	96,9	0,5	№394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	
	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	60	6,1	4,9	34,8	207,7	0	№473
Итого за 15 дней:			69,7	59,4	299,7	1 986,8	27	

Зав. производством



Утверждено _____
Заведующий _____
МОУ _____

20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с тыквой и соевыми овощами: помидорами, огурцами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

2017г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 16								
Завтрак								
	Икра кабачковая консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	
	Макаронны отварные с маслом	150/5	5,6	4,2	36	204,3	0	№205
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	190/10	0,1		9,9	39,9	0	№392
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	0	№1
II Завтрак								
	Яблоки печеные	120/5	0,5	0,5	38,2	161,9	4,9	№385
Обед								
	Овощи по сезону (томаты, соевые)	80	0,9		1,8	10,9	3,2	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	4,7	7,5	79,3	10,2	№67
	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	21,9	20,7	22,7	371,5	10,5	№302
	Компот из сушеных фруктов	200	0,4		26,9	111	0,2	№376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	0	
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	
Уплотненный								
Полдник								
	Суп молочный с крупой	200/2	4,8	5	16,6	131,1	0,7	№94
	Молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	110	1,1	№400
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с морковью)	60	4	3,3	33,8	181,2	0	№454
	Фарш морковный с изюмом (для пирожков)	30	0,5	1,6	4,8	37,5	0,6	№508
Итого за 16 дней:			56,4	61,1	270,3	1848,6	35,6	

Зав. производством _____



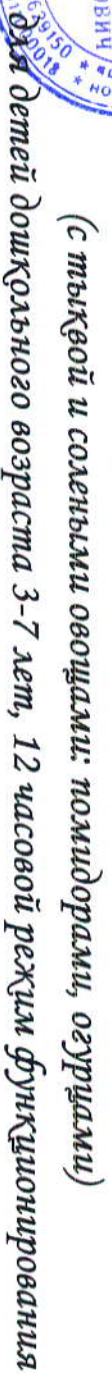
20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с тыквой и соевыми овощами: помидорами, огурцами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

2017г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 17								
Завтрак								
	КАША ВЯЗКАЯ С ТЫКВОЙ (пшеница)	200/5	8,4	7,9	40,1	259,3	2,8	№169
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,8	14	87	0,5	№394
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15	75	0	
П Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	1,4	№399
Обед								
	ОВОЩИ ПРО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	80	0,6	0,1	1,9	10,9	3,2	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/25	7,5	7,2	15,9	158,9	8	№83
	КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ	170	6,4	8,3	25,5	201,2	16,5	№146
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,2	1,9	23,5	0	№354
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86	1,4	№372
Уплотненный								
Полдник								
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	170	22,9	16	34,3	389,5	0,2	№236
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (слизкий)	30	0,6	1,5	4	30,8	0,1	№351
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	200	5,6	4,9	8,1	104,8	0,2	№401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	
	ВАФЛИ	30	1	8,8	18,8	154,2	0	
Итого за 17 дней:			66,7	60,7	265,8	1 886,6	34,3	

Зав. производством _____



(с тыквой и соевыми овощами: помидорами, огурцами)

2017r

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 18								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ ("Теркулес")	200/5	8,6	7,2	31,4	216,7	0,9	№185
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0,5	№395
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	0	№1
II Завтрак								
	АПЕЛЬСИН	200	1,3	0,3	11	58,4	33,6	
Обед								
	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь)	80	1,1	2,7	6,6	56,5	1,8	№324
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,7	4,1	12,4	93,5	5,6	№58
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1-й ВАРИАНТ)	70	9,8	11	8,8	173,9	0,7	№286
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,3	6,3	18,2	150,1	38,6	№336
	№354 СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	0,8	1,2	14,9	0	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ 1	180	0,1		25,6	102,3	0	№383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	
Уплотненный								
ый								
ПОДЛИК								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (Огуры соленые)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	2,4	
	ПШЕНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80/5	12,7	7,6	7,7	149,2	2,4	№258
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	180	3,6	5,7	23,2	157,7	10,8	№322
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	2,9	3,1	15,7	96,9	0,5	№394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	4,2	8,7	33,5	228,4	0	№470
Итого за 18			63,1	68,5	270,1	1 936,5	97,8	
день:								

Зав. производством



20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с тыквой и соевыми овощами: помидорами, огурцами)
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

2017г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 19								
Завтрак								
	МОРКОВЬ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	80/40	2,4	5,2	8,5	89,4	2,4	№129
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80/5	8,1	13,7	1,7	161,1	0,1	№215
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,5	9,6	110	1,1	№400
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3	1,2	20	100	0	
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (томатный)	180	1,7	0,2	5	31,4	7,2	№399
Обед								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1,5	7,1	6,2	95,2	5,6	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	1,9	2,3	15,6	90,6	7,7	№77
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ПИНИДЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	13,7	13,6	11,1	220,1	0,1	№282
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (гречневая)	130/5	6,6	7,8	30,4	219,8	0,5	№166
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,4		26,9	111	0,2	№376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95	0	
Уплотненный								
ый								
ПОДНИК								
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	150	16,4	15,5	35,8	356,9	1	№238
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (слизкий)	30	0,6	1,5	4	30,8	0,1	№351
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	200	5,6	4,9	8,1	104,8	0,2	№401
	ТЫКВА ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ И ИЗЮМОМ	80	0,9	2,4	13	79,3	2,9	№131
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	
Итого за 19			74,3	82,6	231,1	1 966,4	29,1	
день:								

Зав. производством _____



20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с тыквой и соевыми овощами: помидорами, огурцами)
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

2017г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергети чес	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У	кал ценность (калл)		
День 20								
Завтрак								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,7	6,1	19	144,8	0,7	№93
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	№397
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3	1,2	20	100	0	
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,2	2,9		35,3	0	№7
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	1,4	№399
Обед								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	80	0,6	0,1	1,9	10,9	3,2	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4	10	82,5	6,6	№57
	ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70/70	12	13,7	10,4	220,8	0,3	№288
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	130	3,1	3,7	33,1	178,1	0	№316
	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ	180	0,4	0,1	29,6	123,3	10,8	№374
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95	0	
Уплотненн ый полдник								
	РЫБА ОТВАРНАЯ	80/5	15,3	4,1	0,7	100,8	0,7	№242
	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ	180	4	11,5	29,8	241,9	13,7	№133
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2		10,1	42,2	1,1	№593
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	
	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	70	7,1	5,8	40,7	243,1	0	№473
Итого за 20 день:			65,2	57,8	273,1	1 871,9	39,1	