

рждано
Тредельников А.В.



Согласовываю
Заведующий
МОУ



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с соевыми овощами)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	200	4,8	4,8	16,6	131,5	94
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7
за завтрак		430	12,8	11,3	51,2	360,3	
звтрак							
за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
1							
	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (МОРКОВЬ) №324	60	0,8	2,0	5,0	44,1	324
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	200	2,3	2,2	16,2	94,4	82
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	80	13,2	13,3	13,1	226,5	305
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,2	4,6	21,4	143,9	321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
за обед		740	24,3	22,6	100,6	712,7	
ПТЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	200	23,8	22,1	20,7	382,3	276
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467
за уплотненный полдник		490	31,1	26,2	79,5	683,7	
за день:			69,1	60,3	249,0	1 831,8	

Р



Согласовываю
Заведующий
МОУ *Детский сад №25*

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с соевыми овощами)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 2	Завтрак	60	1,1	5,3	4,6	71,4	
		120	12,2	15,3	2,2	199,5	215
		200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
		40	3,0	1,2	20,6	104,8	
	Итого за завтрак	420	21,9	26,7	36,7	480,5	
Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	3,6	4,9	54,6	33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80	200	1,7	2,1	13,7	81,1	80
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	14,0	13,5	245,0	298
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
Итого за обед	680	20,4	20,1	79,0	585,3		
Полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ №240	150	20,7	15,8	21,0	323,0	240
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	60	1,3	3,2	4,3	53,7	350
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	
Итого за плотный полдник	480	30,4	24,5	84,2	696,8		
Итого за день:		73,6	71,5	217,6	1 837,7		

Завтрак

серждаю

Стрельников А.В.



Согласовываю
Заведующий
МОУ



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 3 Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185	200/5	8,0	4,6	34,2	210,5	185	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	2,9	14,9	101,4	397	
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213	
	Итого за завтрак		460	13,4	64,8	459,1		
Завтрак за 2 завтрак	ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3,0	1,0	42,0	192,0	368	
	Итого за 2 завтрак	200	3,0	1,0	42,0	192,0		
Полдник	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200	1,5	4,0	10,0	82,5	57	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	80/5	13,5	16,7	12,6	262,9	282	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130	7,0	4,7	31,9	203,0	166	
	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	15	0,2	0,6	0,8	11,2	354	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	Итого за обед		730	26,9	26,7	103,9	781,0	
	Уплотненный полдник	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	60	1,0	2,0	6,1	48,5	324
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268		80/5	13,6	11,2	3,4	176,1	268	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344		150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393		180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за Уплотненный полдник за день:		512	19,1	19,2	44,1	446,9		
Итого за день:			68,4	60,3	254,8	1 879,0		

Р



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с солеными овощами)

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



Наименование пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №84	220/2	6,4	5,9	18,5	153,9	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3
		462	15,5	16,3	52,0	423,8	
Обед	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Полдник	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0,0	1,4	8,1	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	200	1,5	4,0	7,2	71,6	67
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ №294	195/5	25,4	13,8	21,9	348,2	294
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
		710	32,4	18,3	75,4	631,7	
Ужин	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА №231	150	29,0	23,2	17,8	405,2	231
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) №351	60	1,1	2,3	6,7	52,3	351
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473
	460	39,9	34,3	59,5	722,6		
Итого:		88,6	69,7	205,9	1 869,3		



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с соевыми овощами)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 5	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №185	8,6	6,1	31,6	217,4	185
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	2,4	7,5	15,2	145,8	1
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	5,6	4,9	9,3	104,8	400
	Итого за завтрак	445	16,6	18,5	56,1	468,0	
Завтрак	Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	0,9	0,2	17,7	75,1	399
		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед	Итого за обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	0,9	3,6	4,9	54,6	33
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б №77	2,5	2,4	15,6	94,7	77
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	23,8	22,1	20,7	382,3	276
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	0,1	0,0	25,7	102,6	383
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,3	0,4	21,2	102,0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1,5	0,1	9,7	46,0	
710	32,1	28,6	97,8	782,2			
ПЛОТНЫЙ ПОЛДНИК	Итого за плотный полдник	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	1,3	2,9	6,6	60,0	54
		КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	10,9	7,4	7,8	149,9	255
		КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166	3,9	3,9	39,7	214,1	166
		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	0,6	0,3	18,1	86,3	398
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1,5	0,1	10,0	47,4	
495	18,2	14,6	82,2	559,7			
Итого за день:			67,8	253,8	1 885,0		

овар

Утверждаю



ИП Стрельников А. В. - директор

Согласовываю

Заведующий

МОУ



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 6 Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185	200/5	8,0	4,6	34,2	210,5	185
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7
	Итого за завтрак		455	18,9	13,7	64,1	456,5
2 Завтрак Итого за 2 завтрака	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388
		110	0,7	0,5	31,9	137,0	
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85	200/20	1,8	3,1	11,7	82,7	85
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	14,0	13,5	245,0	298
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
		710	20,8	17,7	66,9	518,9	
Уплотненный полдник	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ №249	80	13,0	5,1	2,5	111,8	249
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,2	4,6	21,4	143,9	321
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75	5,0	2,8	52,7	256,4	458
Итого за уплотненный полдник		542	24,4	12,7	106,1	645,7	
Всего за день:			64,8	44,6	269,0	1 758,1	

Повар _____



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с солеными овощами)

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



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4	
	Омлет натуральный №215	110	11,1	13,9	2,1	182,8	215
	Чай с молоком или сливками №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394
	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
	Итого за завтрак	400	17,5	22,6	37,7	430,1	
Завтрак	Сок яблочный №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед	Пюре из моркови или свеклы (свекла) №324	60	1,0	2,0	6,1	48,5	324
	Суп картофельный с мясными фрикадельками №83	200/25	6,8	6,5	14,3	143,2	83
	Макаронник с мясом или печенью (печень) №292	200	19,8	10,2	42,1	362,8	292
	Соус томатный №348	30	0,4	1,4	1,8	22,9	348
	Компот из свежих плодов №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
Итого за обед	735	30,5	20,6	101,1	740,6		
Плотный полдник	Запеканка из творога с морковью №238	150	18,1	15,3	35,8	357,0	238
	Соус молочный №350	60	1,3	3,2	4,3	53,7	350
	Кофейный напиток с молоком №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395
	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
Итого за плотный полдник	460	26,3	23,8	87,5	675,8		
Итого за день:		75,2	67,2	244,0	1 921,6		

Завар

верждаю

Стрельников А.В.



Согласовываю
Заведующий
МОУ *детский сад №35*



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с соевыми овощами)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №185	200/5	8,6	6,1	31,6	217,4	185
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213
	Итого за завтрак		470	20,7	15,3	67,5	492,7
Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0,0	1,4	8,1	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №67	200/5	1,6	4,8	7,4	81,6	67
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	80/80	12,6	16,7	16,4	279,4	286
Обед	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,2	4,6	21,4	143,9	321
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
		805	22,3	26,7	85,5	690,1	
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80/5	13,6	11,2	3,4	176,1	268
Полдник	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
	ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	
	Итого за полдник		475	20,1	18,6	74,7	576,2
Итого за день:			63,9	61,4	246,7	1 850,2	

ар _____



Согласовываю
Заведующий
МОУ *де-юре*



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) №185	200/5	9,3	4,6	39,2	235,1	185
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7
	Итого за завтрак		445	13,4	63,9	454,9	
Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Дневной полдник	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	3,6	4,9	54,6	33
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200	1,5	4,0	10,0	82,5	57
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ №294	195/5	25,4	13,8	21,9	348,2	294
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	Итого за обед	690	31,2	21,8	83,7	689,9	
Узкий полдник	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА №231	150	29,0	23,2	17,8	405,2	231
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (спадкий) №351	60	1,1	2,3	6,7	52,3	351
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
Итого за уплотненный полдник	450	39,0	31,5	50,0	656,4		
Итого за день:		90,6	66,9	215,3	1 876,3		

ip

верждаю

Стрельников-А.В.



Согласовываю
Заведующий
МОУ

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

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



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 10 Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	100/5	10,1	16,1	1,9	202,5	215
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3
	Итого за завтрак		425	32,0	41,6	553,5	
Завтрак Итого за 2 завтрак	СОК ТОМАТНЫЙ №399	180	1,7	0,2	5,0	31,4	399
	Итого за 2 завтрак	180	1,7	0,2	5,0	31,4	
Обед	ПОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (МОРКОВЬ) №324	60	0,8	2,0	5,0	44,1	324
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б №82	200	3,0	2,2	17,0	99,9	82
	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	230	21,9	20,7	22,4	369,9	302
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	13,6	54,2	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
	Итого за обед		730	29,8	25,4	695,7	
Полотенный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	80/5	13,5	16,7	12,5	262,7	282
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150/5	8,1	5,5	36,8	234,4	166
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
Итого за уплотненный полдник		460	23,2	22,3	583,9		
Итого за день:			75,3	200,4	1 864,5		

ар

Заведующая

Григорьевская А.В.



Согласовываю
Заведующий,
МОУ *детский сад №235*



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) №94	220	5,3	5,4	18,4	145,1	93
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,4	92,9	395
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
	Итого за завтрак		450	13,3	11,7	54,4	378,1
Завтрак за 2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0,0	1,4	8,1	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	200	1,9	2,3	15,6	90,6	77
	МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292	200	20,1	10,6	42,1	368,4	292
	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,4	2,0	24,5	348
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	Итого за обед		740	28,8	15,0	110,0	716,1
Полдничный полдник	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	60	1,3	2,9	6,6	60,0	54
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256	80/5	10,5	7,3	5,0	135,1	256
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467
Итого за уплотненный полдник		582	22,0	20,2	85,5	633,4	
Итого за день:			64,9	47,7	268,9	1 818,8	



Согласовываю
Заведующий
МОУ ДОУ «Детский сад № 235



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185	200/5	8,0	4,6	34,2	210,5	185	
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5,0	0,3	68,6	213	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400	
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	Итого за завтрак	470	20,6	15,1	54,1	436,3		
Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	
	Итого за 2 завтрака	110	0,7	0,5	31,9	137,0		
	Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	3,6	4,9	54,6	33
		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	200	1,5	4,0	7,2	71,6	67
		КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	80/5	13,5	16,7	12,5	262,7	282
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166		130	7,0	4,7	31,9	203,0	166	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	
Итого за обед	725	22,6	30,4	86,0	717,0			
Полдник	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	160	10,7	7,2	26,8	228,8	291	
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1,0	2,5	3,5	43,9	350	
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9		
	ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8		
Итого за полдник	460	20,1	15,5	68,2	515,2			
Итого за день:			64,0	61,5	240,2	1 805,5		

ар

тверждаю

П Стрельников А.В. директор



Согласовываю

Заведующий

МОУ



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с соевыми овощами)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) №185	200/5	9,3	4,6	39,2	235,1	185
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2
	Итого за завтрак	440	14,3	10,6	80,6	479,4	
Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	
	Итого за завтрак	780	25,7	24,1	100,7	742,4	
Полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80/5	13,6	11,2	3,4	176,1	268
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	150	3,2	4,7	18,3	134,2	151
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	169,1	478
	Итого за полдник	515	22,7	21,4	73,4	589,8	
Итого за день:		63,6	56,3	272,4	1 886,7		

вар

Зарядаю

Стрельников А.В.



Согласовываю
Заведующий
МОУ



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с соевыми овощами)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Икра КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	100/5	10,1	16,1	1,9	202,5	215
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3
		405	21,2	32,5	41,0	558,1	
Завтрак за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Полдник	Икра СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	60	1,3	2,9	6,6	60,0	54
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б №57	200	2,1	4,2	10,0	87,2	57
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	200	23,8	22,1	20,7	382,3	276
	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
за обед		680	29,9	29,7	75,2	697,1	
Уютный полдник	ГОЛУБИЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	14,0	13,5	245,0	298
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ №458	75	10,1	5,4	33,8	226,1	458
за уплотненный полдник		465	26,6	19,8	75,4	606,8	
за день:			78,6	82,2	209,3	1 937,1	

р _____



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3							
День 15							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	220/2	6,4	5,9	18,5	153,9	
	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
		462	16,5	14,6	43,2	372,6	
Обед	ЯБЛОКИ; ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	130	0,8	0,6	37,8	161,9	388
		130	0,8	0,6	37,8	161,9	
Полдник	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА К/Б №80	200	2,4	2,1	14,5	86,6	80
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	230	21,9	20,7	22,4	369,9	302
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
		740	30,3	28,6	98,1	778,5	
Ужин	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	80/5	10,9	7,4	7,8	149,9	255
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	150	3,3	5,7	14,5	123,8	336
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	ПЕЧЕНЬЕ	40	3,0	3,9	29,8	166,8	
		492	18,9	17,1	72,1	529,6	
Итого за день:			66,5	60,9	251,2	1 842,6	

Зарядаю
Стрельников А. В.



Согласовываю
Заведующий
МОУ

С.В. Вертушина

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми овощами)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 День 16 Завтрак	Икра кабачковая консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4		
	Омлет натуральный №215	100/5	10,1	16,1	1,9	202,5	215	
	Молоко кипяченое №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400	
	Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,8		
	Итого за завтрак		405	27,5	36,4	483,5		
Завтрак Завтрак	Фрукты свежие (яблоко) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	
	Итого за 2 завтрака	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
	Дневной полдник	Салат из свеклы №33	60	0,9	3,6	4,9	54,6	33
		Щи из свежей капусты с картофелем на к/б №67	200	2,3	4,0	8,1	78,0	67
		Плов из птицы №304	200	38,3	41,4	33,0	664,8	304
Компот из сушеных фруктов №376		180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед		680	44,1	49,4	934,8			
Дневной полдник	Суфле из рыбы №268	80/5	13,6	11,2	3,4	176,1	268	
	Рагу овощное (3 вариант) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4		
	Итого за плотный полдник		455	17,2	38,1	397,5		
Итого за день:			82,7	94,9	170,5	1907,0		

р

верждаю

Стрельников А.В.



Согласовываю
Заведующий
МОУ ДЕТСКИЙ САД № 235



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с соевыми овощами)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 День 17	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) №94 ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 БАТОН СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	220	5,3	5,4	18,4	145,1	93
		180	2,7	2,3	14,0	87,6	394
		30	2,3	0,9	15,4	78,6	
		10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
того за завтрак		440	12,5	11,5	47,8	346,6	
Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ БОРЩ СО СМЕТАНОЙ №56 ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №288 МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	
		200/5	1,4	4,7	8,0	82,7	56
		80/80	13,7	16,3	12,4	260,5	288
		120/5	4,5	4,0	28,7	174,0	205
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	383
		40	2,6	0,4	17,0	81,6	
того за обед		770	22,8	25,5	92,8	709,2	
Полдничный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №237 СОУС МОЛОЧНЫЙ №350 КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПЕЧЕНЬЕ	150	26,8	18,1	25,8	386,0	237
		50	1,0	2,5	3,5	43,9	350
		200	5,6	4,9	7,8	102,8	401
		40	3,1	0,2	20,1	94,7	
		30	2,3	2,9	22,3	125,1	
того за уплотненный полдник		470	38,8	28,6	79,5	752,5	
того за день:			75,0	65,8	237,8	1 883,4	

вар



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с соевыми овощами)

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

прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 День 19	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	250/2	7,1	6,1	24,4	183,0	93
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1
	завтрак	489	9,7	13,6	49,6	370,5	
завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399
	завтрак	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
обед	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (МОРКОВЬ) №324	60	0,8	2,0	5,0	44,1	324
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80	200	1,7	2,1	13,7	81,1	80
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	80/5	13,5	16,7	12,6	262,9	282
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	130	2,4	5,1	12,9	116,8	344
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
	обед	695	21,1	27,9	75,1	652,8	
ПОЛДНИК	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) №235	150	23,3	16,0	34,7	385,1	235
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1,0	2,5	3,6	44,4	350
	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470	50	3,4	6,3	27,3	179,9	470
полдник	480	35,5	29,9	89,5	783,1		
весь день:		67,2	71,6	231,9	1 881,5		

верждаю

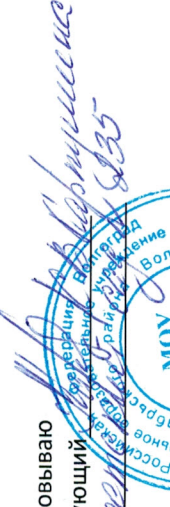
Стрельников А.В.



Согласовываю

Заведующий

МОУ



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) №185	200/5	9,3	4,6	39,2	235,1	185
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,4	92,9	395
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
	Итого за завтрак		435	17,3	10,9	75,2	468,1
Полдник	ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3,0	1,0	42,0	192,0	368
	Итого за полдник	200	3,0	1,0	42,0	192,0	
	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА) №324	60	1,0	2,0	6,1	48,5	324
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200	1,5	4,0	10,0	82,5	57
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	200	13,3	8,7	33,6	286,4	291
Ужин	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1,0	2,7	3,9	47,2	350
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	Итого за ужин	740	20,2	17,8	100,5	669,2	
	Итого за день						
Плотный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	80/5	13,6	11,2	3,4	176,1	268
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166	130	3,3	3,4	34,4	185,8	166
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
	ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	
Итого за плотный полдник	475	20,7	15,5	83,2	566,8		
Итого за день:		61,2	45,2	300,9	1 896,1		

вар