



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

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

2017г

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	80/40	2,4	5,2	8,5	89,4	2,4	№129
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,3	3,9	0,2	53	0	№213
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,8	14	87	0,5	№394
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1	№3
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (ягодный)	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	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,3	16,2	95,2	5,3	№82
	КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПИЩЫ ИЛИ КРОЛИКА	80	16,8	17	13,1	270,2	0,7	№305
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	4,9	21,5	141,6	10,4	№321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,4		26,9	111	0,2	№376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95	0	
Уплотненый полдник								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой	250	7,1	7,4	23,1	179,3	0,9	№94
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	4,1	16,5	113,2	0,6	№397
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	6,1	10,4	47,7	308,4	0	№469
Итого за 1 день:			62,8	67,2	262,7	1887,9	25,7	

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 2								
Завтрак								
	КАША ЖИЛКАЯ (гречневая)	200/5	9,7	6,5	34,5	225,7	0,9	№185
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0,5	№395
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3	1,2	20	100	0	
II Завтрак								
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	150	2,2	0,8	30,7	140,2	6	№368
Обед								
	ИГРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (свекольная)	80	2	4,8	9,9	90,7	5,4	№54
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4,7	7,5	79,3	10,2	№67
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	170	19,8	21,4	35,5	414,8	0,6	№292
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,6	1,6	№372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95	0	
Уплотненный полдник								
	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ	170	17,3	15,7	28	333,7	0,8	№233
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сливочный)	50	0,9	2,4	6,7	50,8	0,1	№351
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8	106	1,4	№401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0	
Итого за 2 день:			72,4	66,3	264,6	1 943,5	27,5	

Зав. производством _____



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

20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с тыквой и соевыми овощами: помидорами, огурцами)

2017г

Утверждаю _____
Заведующий _____
МОУ _____

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ	220/2	6	7,2	16,7	146,9	0,8	№94
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,5	9,6	110	1,1	№400
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	0	№1
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (ягодно-виноградный)	180			20,1	80,3	1	№399
Обед								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1,5	7,1	6,2	95,2	5,6	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕНЦАМИ	200	1,9	2,9	11,8	80,3	3,7	№85
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	17,4	16,1	14,1	271,5	22,3	№298
	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	0,8	1,2	15,5	0	№354
	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	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	
Уплотнение								
ПОЛДНИК								
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80	12,9	5,2	2,5	108,7	0,1	№2,9
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	200	4	6,3	25,8	175,4	11,9	№322
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/11/8	0,2		11,3	47,1	1,3	№393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0	
	ВАФЛИ	40	1,4	11,7	25,1	205,6	0	
Итого за 3 дня:								
			62,6	72,2	240,4	1 836,7	47,8	

Утверждаю _____
 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 4								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ (пшениая)	200/5	9,3	6,3	39,7	242,6	0,9	№185
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	4,1	16,5	113,2	0,6	№397
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15	75	0	
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,2	2,9		35,3	0	№7
II Завтрак								
	АПЕЛЬСИН	200	1,3	0,3	11	58,4	33,6	
Обед								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	80	0,6	0,1	1,9	10,9	3,2	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200/10	1,8	5,7	10,6	106,4	6,7	№57
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200/5	26	6,6	22,1	277,6	18,6	№294
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ	30	0,5	1,4	2,2	26,8	0,3	№356
	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	
Уплотнение								
подлник								
	СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ	70	6,8	13,6	0,6	153,5	0	№275
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150/5	150/5	3,1	4,1	25	149,8	12,6	№125
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0,5	№395
	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 4 день:			71,8	58,3	263,1	1 883,7	77,2	

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 5								
Завтрак								
	МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	80/40	2,4	5,2	8,5	89,4	2,4	№129
	ДРАЧЕНА	80/5	9,2	15,5	5,2	198,7	0,1	№228
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1		9,9	39,9	0	№392
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (томатный)	180	1,7	0,2	5	31,4	7,2	№399
Обед								
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (морковная)	80	1,8	4,8	8,8	86,3	4,1	№54
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200/10	1,9	6,5	7,8	102	10,2	№67
	КОТЛЕТЫ, ВЫТОЧКИ, ПИНИЦЕЛЛИ РУБЛЕННЫЕ 70	70	13,7	13,6	11,1	220,1	0,1	№282
	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	130	3,1	3,4	18	114,2	8	№319
	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	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	
Уплотненный полдник								
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80/5	13	11,2	3,5	166,1	0,2	№268
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (гречневая)	150/5	7,8	8,5	35,6	250,4	0,5	№166
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,8	14	87	0,5	№394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,2	2,9		35,3	0	№7
Итого за 5 дней:			69,7	75,7	219,8	1840,3	44,1	

Зав. производством _____

Разработано

ИИТ Стрельников А.В.

Утверждено _____
Заведующий _____
МОУ _____**для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования****20-ти ПИЩЕВУЮ МЕСЯЦЮ****(с тыквой и соевыми овощами: помидорами, огурцами)**

2017г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 160/16/4	160/16/4	8,6	8	32,4	237,2	0	№206
	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	
II Завтрак								
	ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	120/5	0,5	0,5	38,2	161,9	4,9	№385
Обед								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (томаты соевые)	60	0,7		1,4	8,1	2,4	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	1,8	2,2	13,4	81,2	5,3	№80
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	230	21,9	20,7	22,7	371,5	10,5	№302
	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								
	КАШЛА ЖИДКАЯ (шп.личная)	200/5	9,3	5,7	9	235,1	0,9	№185
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,5	9,6	110	1,1	№400
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	
	БУЛОЧКА "ВЕСЛУШКА"	70	7,1	5,8	40,7	243,1	0	№473
Итого за 6 дней:								
			66,6	59	286,7	1 926,2	29,8	

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 7								
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
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3	1,2	20	100	0	
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный)	180			20,1	80,3	1	№399
Обед								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соевые)	80	0,6	0,1	1,9	10,9	3,2	
	БОРН С-КАРТОФЕЛЕМ	200	1,7	4,3	12,9	97,7	5,8	№58
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60/60	18,2	17,7	4,2	249,6	1,1	№277
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	170	4,1	5,7	17,3	139,5	36,6	№336
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,4		26,9	111	0,2	№376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95	0	
Углотенный								
Углотенный								
ПОЛДЕННЫЙ								
	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные)	170/5	26	18,3	28,1	397,2	0,3	№230
	ТЫКВА ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ И ИЗЮМОМ	80	0,9	2,4	13	79,3	2,9	№131
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЖЕНКА	200	5,8	5	8	106	1,4	№401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3	1,2	20	100	0	
Итого за 7 дней:			78,4	66,4	239,3	1 876,5	53,9	

Зав. производством _____



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

20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

2017г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ	200/2	5,6	6,1	18,2	140,9	0,7	№94
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	№397
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1	№3
II Завтрак								
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	150	2,2	0,8	30,7	140,2	6	№368
Обед								
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ	80	1,6	2,7	8,6	67,3	3,5	№134
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4,7	7,5	79,3	10,2	№67
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	200	16,3	17,2	33,6	356	15,9	№291
	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	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	
Уплотненный полдник								
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	80	10,3	5,1	6,5	110,2	0,2	№254
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	155	3,4	13,3	22,2	236,6	8,7	№137
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2		10,1	42,2	1,1	№393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	
	ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	
Итого за 8 день:			62	66,6	270,9	1934,9	48,4	

Зав. производством _____



Разработано
И.И. Стрельников А.В.
Утверждаю _____
Заведующий _____
МОУ _____

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

2017г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ (рисовая)	200/5	7	5,7	35,1	211,1	0,9	№185
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,8	14	87	0,5	№394
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	0	№1
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (ягодный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	1,4	№399
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
	КОГЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	13,7	13,6	11,1	220,1	0,1	№282
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (гречневая)	120/5	6,1	7,6	28,3	205,9	0,4	№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								
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	170	21,4	18	24,8	362,8	1,8	№240
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (слизкий)	30	0,6	1,5	4	30,8	0,1	№351
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8	106	1,4	№401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	
	ВАФЛИ	30	1	8,8	18,8	154,2	0	
Итого за 9 дней:			69,8	75,5	252,4	1 969,5	14,4	

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 10								
Завтрак								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1,5	7,1	6,2	95,2	5,6	
	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	30	2,2	0,9	15	75	0	
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,2	2,9		35,3	0	№7
II Завтрак								
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	150	0,6	0,6	14,3	68,6	6	№368
Обед								
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4	10	82,6	6,6	№57
	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (1-й ВАРИАНТ)	70	11,8	12,7	8,9	197,7	0,7	№286
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ (для тефтелей)	40	0,7	2	2,8	35,1	0,4	№356
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,9	6	25,7	170,2	12,5	№321
	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 полдник								
	МОРКОВЬ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	90/45	2,9	5,7	9,7	100,9	2,7	№129
	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	75/5	14,3	4,1	0,3	94,7	0,5	№245
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	3,1	17,1	103,5	0,5	№395
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	70	5	10	39,1	266,6	0	№470
Итого за 10 дней:			70,5	80	227,5	1 897,2	36,9	