

"Утверждаю"

Директор ООО «СОЮЗ-К»

"Согласовано"

Заведующий Д/С



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ детей дошкольного возраста 3-7 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №168	200		7,50	8,20	33,80	245,00	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180		2,80	2,20	15,20	92,10	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	10		0,10	7,30	0,10	74,80	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		3,00	0,20	19,50	91,90	
Итого за прием пищи:	420		13,40	17,90	68,60	503,80	
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	100		0,40	0,40	9,50	45,60	
Итого за прием пищи:	100		0,40	0,40	9,50	45,60	
Обед							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50		0,8	0,1	4,4	21,4	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	200		1,5	4,0	7,2	71,6	
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	70		11,5	11,6	11,5	197,7	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	150		8,4	6,3	38,3	248,8	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30		0,1	-	21,4	87,8	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7		0,2	-	10,0	41,7	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		2,3	0,2	15,1	71,0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,0	0,3	12,7	61,2	
Итого за прием пищи:	580		26,2	22,5	107,1	744,6	
Уплотненный полдник							
ОМЛЕТ НА НАТУРАЛЬНОМ МОЛОКЕ № 216	100		7,7	9,5	9,9	155,3	216
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №450	50		3,95	4,06	27,24	161,00	ТТК №100
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0	ТТК №6
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190		0,1	0,0	9,8	39,4	392
Итого за прием пищи:	370		14,0	13,8	62,0	426,7	
Всего за день:		136,10	54,0	54,6	247,2	1 720,7	

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ детей дошкольного возраста 3-7 лет

"Утверждаю"

Директор ООО "СОЮЗ-К"

"Согласовано"

Заведующий Д/С

2 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод. М.г		
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	200/2		5,8	5,1	19,7	149,9	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10		4,4	6,7	14,6	141,6	
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10		0,1	0,0	9,8	39,4	
Итого за прием пищи:	447		10,3	11,8	44,1	330,9	
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150		0,8	0,2	14,7	62,6	
Итого за прием пищи:	150		0,8	0,2	14,7	62,6	
Обед							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50		0,8	0,1	4,4	21,4	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ № 87	200		4,4	4,2	13,1	107,8	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	150		22,2	25,9	13,6	374,8	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180		0,1	0,0	25,5	101,7	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		2,3	0,2	15,1	71,0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,0	0,3	12,7	61,2	
Итого за прием пищи:	660		31,8	30,7	84,4	737,9	
Уплотненный Полдник							
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ №168	150		3,7	5,0	28,8	207,5	185
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №369	30		3,3	0,2	27,2	117,4	2
ЧАЙ С САХАРОМ № 392	180		0,1	0,0	9,5	37,9	398
Итого за прием пищи:	360		7,1	5,2	65,5	362,8	
Всего за день:		136,10	50,0	47,9	208,7	1 494,2	

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ детей дошкольного возраста 3-7 лет

"Утверждено"

Директор ООО "СОЮЗ-К"

"Согласовано"

Заведующий ДС



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	200		5,7	9,8	41,2	284,5	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	10 гр		0,0	3,6	0,0	37,4	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7		0,2	0,0	10,0	41,7	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		3,0	0,2	19,5	91,9	
Итого за прием пищи:	430		8,9	13,6	70,7	455,5	
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150		0,8	0,2	14,7	62,6	
Итого за прием пищи:	150		0,8	0,2	14,7	62,6	
Обед							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50		0,8	0,1	4,4	21,4	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ с№91	200		1,7	2,7	9,7	69,8	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ №247	80		10,3	5,6	5,2	105,7	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ №339	150		3,1	4,8	20,5	137,4	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180		0,0	0,0	14,0	55,8	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		2,3	0,2	15,1	71,0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,0	0,3	12,7	61,2	
Итого за прием пищи:	740		20,1	13,7	81,6	522,3	
Уплотненный полдник							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ №206	160		1,8	1,6	5,1	42,2	206
ПЕЧЕНЬЕ	50		3,8	4,9	37,2	208,5	ТТК № 9
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	200		0,2	0,2	23,2	95,6	372
Итого за прием пищи:	410		5,8	6,7	65,5	346,3	
Всего за день:		136,10	35,6	34,2	232,4	1 386,7	

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ детей дошкольного возраста 3-7 лет

"Утверждаю"

Директор ООО "СОЮЗ-К"

"Согласовано"

Заведующий Д/С



4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	200/5		6,1	2,9	31,0	173,8	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	10		3,0	2,5	15,6	97,3	
ЧАЙ С МОЛОКОМ №394	200		0,0	3,6	0,0	37,4	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,2	0,2	14,6	68,9	
Итого за прием пищи:	445		11,3	9,2	61,2	377,4	
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	100		0,9	0,2	7,9	41,7	
Итого за прием пищи:	100		0,9	0,2	7,9	41,7	
Обед							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50		0,8	0,1	4,4	21,4	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200		1,5	4,0	10,0	82,5	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) №287	70		9,1	10,3	8,4	166,0	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30		0,4	1,4	2,0	24,5	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130/5		4,9	4,1	31,4	186,7	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180		0,0	0,0	14,0	55,8	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		2,3	0,2	15,1	71,0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,0	0,3	12,7	61,2	
Итого за прием пищи:	725		21,0	20,4	98,0	669,1	
Уплотненный полдник							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №354	150		2,77	4,87	10,79	97,9	175
СУФЛЕ КУРИНОЕ №327	80		13,21	14,19	2,45	190	ГТК № 10
ВАФЛИ	50		1,4	1,7	38,7	177,0	376
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (изюм) №376	180		0,0	0,0	14,0	55,8	
Итого за прием пищи:	490		19,4	21,1	78,6	581,9	
Всего за день:		136,10	52,6	50,8	245,7	1 670,1	

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ детей дошкольного возраста 3-7 лет

"Утверждаю"

Директор ООО "СОЮЗ-К"



"Согласовано"

Заведующий ДС



5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	200/5		7,5	8,0	33,9	243,6	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10		4,4	6,7	14,6	141,6	
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10		0,1	0,0	9,8	39,4	
Итого за прием пищи:	450		12,0	14,7	58,3	424,6	
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150		0,8	0,2	14,7	62,6	
Итого за прием пищи:	150		0,8	0,2	14,7	62,6	
Обед							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50		0,8	0,1	4,4	21,4	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ №95	200		6,9	6,7	11,5	133,8	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	150		25,4	27,3	25,3	454,3	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180		0,1	0,0	25,5	101,7	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		2,3	0,2	15,1	71,0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,0	0,3	12,7	61,2	
Итого за прием пищи:	660		37,5	34,6	94,5	843,4	
Уплотненный полдник							
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ №226	200		17,86	14,77	42,13	373	237
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №369	30		0,6	1,4	4,0	30,5	397
КАКАО С МОЛОКОМ №397	200		4,0	4,0	17,4	118,8	
Итого за прием пищи:	430		22,4	20,1	63,5	522,3	
Всего за день:		136,10	72,7	69,6	230,9	1 852,9	

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ детей дошкольного возраста 3-7 лет

"Утверждено"

Директор ООО «СОЮЗ-К»

"Согласовано"

Заведующий Д/С



6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
Завтрак							
КАША вязкая МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ №185	200		3,7	4,0	26,5	179,9	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5		0,0	3,6	0,0	37,4	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7		0,2	0,0	10,0	41,7	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		3,0	0,2	19,5	91,9	
Итого за прием пищи:	442		6,9	7,8	56,0	350,9	
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150		0,8	0,2	14,7	62,6	
Итого за прием пищи:	150		0,8	0,2	14,7	62,6	
Обед							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50		0,8	0,1	4,4	21,4	
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ №69	200		2,8	4,1	11,6	94,6	
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ №259	80		14,0	1,9	0,3	74,0	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ №339	150		3,1	4,8	20,5	137,4	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180		0,0	0,0	14,0	55,8	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		2,3	0,2	15,1	71,0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,0	0,3	12,7	61,2	
Итого за прием пищи:	740		25,0	11,4	78,5	515,4	
Уплотненный полдник							
ОМЛЕТ НА НАТУРАЛЬНОМ МОЛОКЕ № 216	100		7,7	9,5	9,9	155,3	220
ИКРА КАБАЧКОВАЯ №57	60		0,7	2,8	4,6	47,0	ТТК №6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0	372
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	200		0,2	0,2	23,2	95,6	
Итого за прием пищи:	390		10,9	12,7	52,8	368,9	
Всего за день:		136,10	43,7	32,1	202,1	1 297,8	

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ детей дошкольного возраста 3-7 лет

"Утверждено" ООО "СОЮЗ-К"
 Директор ООО "СОЮЗ-К"

"Согласовано"
 Заведующий Д/С



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	200/5		5,7	9,8	41,2	284,5	
КАКАО С МОЛОКОМ №397	200		3,9	3,3	16,7	113,2	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	10		0,1	7,3	0,1	74,8	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		3,0	0,2	19,5	91,9	
Итого за прием пищи:	445		12,7	20,6	77,5	564,4	
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	100		1,5	0,5	21,0	96,0	
Итого за прием пищи:	100		1,5	0,5	21,0	96,0	
Обед							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50		0,8	0,1	4,4	21,4	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	200		2,3	2,2	16,2	94,4	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ №373	40/40		9,0	7,3	2,8	112,5	
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ №331	200		4,0	5,6	28,5	180,0	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180		0,1	0,0	25,5	101,7	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		2,3	0,2	15,1	71,0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,0	0,3	12,7	61,2	
Итого за прием пищи:	640		20,0	14,3	85,0	552,4	
Уплотненный полдник							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №315	160/30		14,12	9,04	20,26	219	185
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2	11К № 10
ВАФЛИ	50		1,4	1,7	38,7	177,0	376
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (изюм) №376	180		0,0	0,0	14,0	55,8	
Итого за прием пищи:	260		17,5	11,0	85,7	513,0	
Всего за день:		136,10	51,7	46,4	269,2	1 725,8	
		136,10					

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ детей дошкольного возраста 3-7 лет

"Утверждаю"

Директор ООО "СОЮЗ-К"



"Согласовано"

Заведующий Д/С



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод. г		
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА №175	200		5,8	6,7	36,7	236,3	
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	15		2,2	2,9	0,0	35,3	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200		3,1	2,4	17,0	102,5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		3,0	0,2	19,5	91,9	
Итого за прием пищи:	445		14,1	12,2	73,2	466,0	
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150		0,8	0,2	14,7	62,6	
Итого за прием пищи:	150		0,8	0,2	14,7	62,6	
Обед							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50		0,8	0,1	4,4	21,4	
РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ №82	200		1,6	4,1	13,5	97,4	
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) №455	70		9,0	11,6	9,1	179,6	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №179	200		11,8	6,8	53,1	320,0	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180		0,1	0,0	25,5	101,7	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		2,3	0,2	15,1	71,0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,0	0,3	12,7	61,2	
Итого за прием пищи:	780		27,6	23,0	133,4	852,3	
Уплотненный полдник							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ №206	160		1,8	1,6	5,1	42,2	206
ПЕЧЕНЬЕ	50		3,8	4,9	37,2	208,5	ТТК № 9
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10		0,1	0,0	9,8	39,4	392
Итого за прием пищи:	410		5,7	6,5	52,1	290,1	
Всего за день:		136,10	48,2	42,0	273,4	1 671,0	

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ детей дошкольного возраста 3-7 лет

"Утверждаю"

Директор ООО "СОЮЗ-К"



"Согласовано"

Заведующий Д/С



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод м.г		
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	200/2		5,8	5,1	19,7	149,9	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30./10		3,2	7,5	20,2	169,5	
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10		0,1	0,0	9,8	39,4	
Итого за прием пищи:	442		9,1	12,6	49,7	358,8	
II Завтрак							
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" №420	180		5,4	1,8	7,2	67,0	
Итого за прием пищи:	180		5,4	1,8	7,2	67,0	
Обед							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50		0,8	0,1	4,4	21,4	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено) №80	200		1,9	2,2	13,5	81,9	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	150		22,2	25,9	13,6	374,8	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (изюм) №376	180		0,4	0,1	25,4	104,9	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		2,3	0,2	15,1	71,0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,0	0,3	12,7	61,2	
Итого за прием пищи:	660		29,6	28,8	84,7	715,2	
Увлотненный полдник							
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ №168	180		15,7	14,6	26,8	301,0	174
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №369	30		0,8	1,8	5,4	40,6	474
ЧАЙ С МОЛОКОМ №394	180		0,2	0,0	10,0	41,7	393
Итого за прием пищи:	390		16,7	16,4	42,2	383,3	
Всего за день:		136,10	60,8	59,6	183,8	1 524,3	

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ детей дошкольного возраста 3-7 лет

"Утверждаю"

Директор ООО "СОЮЗ-К"



"Согласовано"

Заведующий ДС



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ №182	200/5		5,4	4,2	33,4	193,0	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180		0,1	7,3	0,1	74,8	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		3,0	0,2	19,5	91,9	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	10		0,1	7,3	0,1	74,8	
Итого за прием пищи:	435		8,6	19,0	53,1	434,5	
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150		0,8	0,2	14,7	62,6	
Итого за прием пищи:	150		0,8	0,2	14,7	62,6	
Обед							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50		0,8	0,1	4,4	21,4	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200		1,5	4,0	10,0	82,5	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	150		25,4	27,3	25,3	454,3	
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10		0,1	0,0	9,8	39,4	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,0	0,2	19,5	91,9	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,0	0,3	12,7	61,2	
Итого за прием пищи:	480		32,8	31,9	81,7	778,2	
Уплотненный полдник							
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №182	205		5,43	4,23	33,38	193	237
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) №287	70		9,1	10,3	8,4	166	394
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		3,0	0,2	19,5	91,9	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	200		3,0	2,5	15,6	97,3	
Итого за прием пищи:	340		6,0	2,7	35,1	189,2	
Всего за день:		136,10	48,2	53,8	184,6	1 464,5	