Подписано цифровой подписью:
Чебыкина Нина Анатольевна
DN: cn=Чебыкина Нина Анатольевна,
ou=МБ ДОУ ЦРР - детский сад № 10,
email=douskazka10@yandex.ru, c=RU

Весенне-летний вариант

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ									
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Выход блюда, г**		**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Вит С, мг**	**№ рецептуры**
		До 3 лет	**До 7 лет**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**			
Завтрак	Сырники творожные со сгущенным молоком	175	195	25,4/28,5	8,3/9	36,3/39,6	320,6/352,5	0,6/0,7	88 (1)
	Бутерброд с маслом	15/5	15/5	1,6	4,1	6,5	69	0	1 (2)
	Чай с сахаром	180/7	200/10	0	0	7/10	28/40	0	392 (2)
Обед	Салат из моркови	45	50	0,5/0,6	5/5	4/4,6	62,8/65,9	0,5/2,2	8 (1)
	Борщ с фасолью и картофелем	120	150	1,1/1,5	1,6/2,1	5,2/6,7	39,3/51,7	3,75/4,1	63 (2)
	Биточки рыбные запеченные	60	80	9,1/13	3,3/4,4	6/7,7	89,8/121,8	0,54/0,82	255 (2)
	Пюре картофельное	98	104	1,9/2,2	2,7/3,2	15,4/17,3	93,3/115,6	15,27/16,83	142 (1)
	Компот из сухофруктов	180	200	0,56	0,02	12,1/15,1	49/61	0, 2	168 (1)
	Хлеб ржаной	20	40	1,4/2,7	0,3/0,5	8,1/16,3	40,3/80,7	0	1а
	Хлеб пшеничный	30	50	3/5	0,9/1,5	12,9/21,5	71,7/119,5	0	1б
Полдник	Булочка домашняя	57	70	4,4/5,4	10,7/10,9	28,6/38,6	228,2/273,7	0	194 (1)
	Кефир	180	200	5/5,6	5,8/6,4	7,4/8,2	101,5/112,8	1,26/1,4	174 (1)
Ужин	Каша пшеничная	90	110	3,7/5	0,5/4,1	20,5/27,6	119,4/166,9	0	129 (1)
	Яйцо отварное	20	40	0,5/1	2,3/4,6	0,15/0,3	30,8/61,7	0	213 (2)
	Зеленый горошек консервированный	25	40	0,9/1,4	0	2,5/3,9	13,6/21,8	2,5/4	135 (1)
	Хлеб ржаной	10	15	0,7/1	0,15/0,2	4,1/6,1	20,2/30,3	0	1а
	Хлеб пшеничный	15	15	1,5	0,5	6,5	35,9	0	1б
	Чай с сахаром	180/7	200/10	0	0	7/10	28/40	0	392 (2)
Итого за день				**61,2/76,5**	**46,1/56,5**	**190,2/246,5**	**1441,4/1820,8**	**24,6/30**	

Весенне-летний вариант

ВТОРОЙ ДЕНЬ									
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Выход блюда, г**		**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамин С, мг**	**№ рецептуры**
		До 3 лет	**До 7 лет**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**			
Завтрак	Макароны, запеченные с сыром	120	150	8/10	11,3/14,1	26,1/32,6	243,5/301,8	0	1в
	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	3,1	8,2	13	137,9	0	1 (2)
	Чай с сахаром и лимоном	180	200	0,1	0	7,2/10,3	29,1/41,3	2,4/2,8	181 (1)
Обед	Салат из свежих помидоров	28	55	0,2/0,3	3/5	1,1/2,1	31,8/54,6	6,25/12,5	13 (1)
	Суп картофельный с бобовыми	120	150	5,6/7	3,5/4,3	5,8/7	91,5/114,4	3,4/4,3	81 (2)
	Жаркое по- домашнему	100	120	5,3/6,3	5,4/6,5	9,7/11,6	121,8/146,2	2,05/2,46	106 (1)
	Компот из сухофруктов	180	200	0,56	0,02	12,1/15,1	49/61	0, 2	168 (1)
	Хлеб ржаной	20	40	1,4/2,7	0,3/0,5	8,1/16,3	40,3/80,7	0	1а
	Хлеб пшеничный	30	50	3/5	0,9/1,5	12,9/21,5	71,7/119,5	0	1б
Полдник	Оладьи	65	85	4,5/5,9	6,4/6,8	24,1/31,5	167,3/206,5	0,4/0,52	205 (1)
	Сок фруктовый	180	200	0,9/1	0	21,1/23.4	87,8/97,6	3,6/4	399 (2)
Ужин	Каша гречневая вязкая на молоке	120	150	4,1/5,2	6,1/7,8	15/18	133,4/166,7	0,54/0,67	58 (1)
	Хлеб ржаной	10	15	0,7/1	0,15/0,2	4,1/6,1	20,2/30,3	0	1а
	Хлеб пшеничный	15	15	1,5	0,5	6,5	35,9	0	1б
	Какао с молоком	180	200	3,4/4,1	2,9/3,5	20,4/26,1	128,2/155,8	1,26/1,5	171 (1)
Итого за день				**42,3/58,7**	**48,6/65,4**	**205/248,1**	**1389,4/1750,2**	**20,1/28,9**	

Весенне-летний вариант

ТРЕТИЙ ДЕНЬ									
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Выход блюда, г**		**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамин С, мг**	**№ рецептуры**
		До 3 лет	**До 7 лет**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**			
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	120	150	5,4/6,3	6,2/7,7	24,1/30,1	174/217,4	0,97/1,2	63 (1)
	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	3,1	8,2	13	137,9	0	1 (2)
	Чай с сахаром и лимоном	180	200	0,1	0	7,2/10,3	29,1/41,3	2,4/2,8	181 (1)
Обед	Салат из свежих огурцов	80	100	0,66/0,83	3/5	2,4/3	44/55	3,02/3,4	11 (1)
	Борщ из свежей капусты и картофелем	120	150	4,4/5,6	3,4/4,4	5,7/7,1	75/93,6	5,47/6,8	17 (1)
	Плов из отварной говядины	100	120	13/16,2	9,41/11,6	17,9/19,5	207,9/247	0,45/0,52	115 (1)
	Компот из сухофруктов	180	200	0,56	0,02	12,1/15,1	49/61	0, 2	168 (1)
	Хлеб ржаной	20	40	1,4/2,7	0,3/0,5	8,1/16,3	40,3/80,7	0	1а
	Хлеб пшеничный	30	50	3/5	0,9/1,5	12,9/21,5	71,7/119,5	0	1б
Полдник	Пряник	20	20	1,1	0,9	15	73,2	0	1д
	Какао с молоком	180	200	3,4/4,1	2,9/3,5	20,4/26,1	128,2/155,8	1,26/1,5	171 (1)
Ужин	Рагу из овощей	150	200	2,9/3,9	7,4/9,9	13,1/17,5	131,2/175	10,65/14,2	54 (1)
	Хлеб ржаной	10	15	0,7/1	0,15/0,2	4,1/6,1	20,2/30,3	0	1а
	Хлеб пшеничный	15	15	1,5	0,5	6,5	35,9	0	1б
	Чай с сахаром	180/7	200/10	0	0	7/10	28/40	0	392 (2)
Итого за день				**41,2/51,9**	**43,7/59,9**	**169,5/217,1**	**1245,6/1563,6**	**24,4/30,6**	

Весенне-летний вариант

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ									
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Выход блюда, г**		**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамин С, мг**	**№ рецептуры**
		До 3 лет	**До 7 лет**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**			
Завтрак	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	120	150	5,6/6,8	6,7/9	24,5/30,6	180,6/230,8	0	65 (1)
	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	3,1	8,2	13	137,9	0	1 (2)
	Чай с сахаром и лимоном	180	200	0,1	0	7,2/10,3	29,1/41,3	2,4/2,8	181 (1)
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	40	50	0,5/0,6	2,9/3,6	2,4/3	38/47,5	0,3/0,37	15 (1)
	Суп крестьянский с пшеничной крупой	120	150	1,14/1,42	2,76/3,4	5,58/6,9	51,6/64,5	2,88/3,6	28 (1)
	Биточки, рубленые из птицы	60	80	8,6/11,5	9,9/13,3	4,9/6,5	146,4/195,2	0	306 (2)
	Картофельное пюре	80	100	3,12/3,9	2,48/3,1	7,52/9,4	64,8/81	13,6/17,2	142 (1)
	Икра баклажанная	80	100	1,2/1,6	3,6/4,56	4,9/6,16	57,3/71,7	2,36/2,95	52 (2)
	Компот из сухофруктов	180	200	0,56	0,02	12,1/15,1	49/61	0, 2	168 (1)
	Хлеб ржаной	20	40	1,4/2,7	0,3/0,5	8,1/16,3	40,3/80,7	0	1а
	Хлеб пшеничный	30	50	3/5	0,9/1,5	12,9/21,5	71,7/119,5	0	1б
Полдник	Печенье овсяное	20	20	1,3	2,9	14,4	87,4	0	1е
	Кефир	180	200	5/5,6	5,8/6,4	7,4/8,2	101,5/112,8	1,26/1,4	174 (1)
Ужин	Запеканка творожно-манная	120	150	15/18,9	20/25	26/34	344,1/436	0	87 (1)
	Хлеб ржаной	10	15	0,7/1	0,15/0,2	4,1/6,1	20,2/30,3	0	1а
	Хлеб пшеничный	15	15	1,5	0,5	6,5	35,9	0	1б
	Чай с сахаром	180/7	200/10	0	0	7/10	28/40	0	392 (2)
Итого за день				**51,8/65,5**	**67,1/82,1**	**168,5/217,9**	**1483,8/1873,5**	**23/28,5**	

Весенне-летний вариант

ПЯТЫЙ ДЕНЬ									
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Выход блюда, г**		**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамин С, мг**	**№ рецептуры**
		До 3 лет	**До 7 лет**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**			
Завтрак	Каша рассыпчатая пшенная с фруктами	150	200	5,9/7,8	6,5/7,6	46,3/61,6	265,4/344,6	0,88/1,2	167 (2)
	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	3,1	8,2	13	137,9	0	1 (2)
	Сыр «Российский»	10	15	2,3/3,5	3/4,5	0	36,3/55,6	0	7 (2)
	Какао с молоком	180	200	3,4/4,1	2,9/3,5	20,4/26,1	128,2/155,8	1,26/1,5	171 (1)
Обед	Салат из моркови и яблок	40	50	0,34/0,4	2/2,5	3,1/3,9	32,6/40,9	2,78/3,4	9 (1)
	Борщ из свежей капусты и картофелем	120	150	4,4/5,6	3,4/4,4	5,7/7,1	75/93,6	5,47/6,8	17 (1)
	Печень говяжья по-строгановски	70	90	12,2/15,7	8,8/11,3	5,4/6,9	149,4/192,1	11,9/15,3	114 (1)
	Картофельное пюре	80	100	3,12/3,9	2,48/3,1	7,52/9,4	64,8/81	13,6/17,2	142 (1)
	Компот из сухофруктов	180	200	0,56	0,02	12,1/15,1	49/61	0, 2	168 (1)
	Хлеб ржаной	20	40	1,4/2,7	0,3/0,5	8,1/16,3	40,3/80,7	0	1а
	Хлеб пшеничный	30	50	3/5	0,9/1,5	12,9/21,5	71,7/119,5	0	1б
Полдник	Ватрушка с творогом	45	45	4,7	4,9	14,8	129,2	0	208 (1)
	Молоко кипяченое	150	200	4,2/5,6	4,8/6,4	7,1/9,4	88,2/117,6	0,9/1,2	178 (1)
Ужин	Каша молочная пшеничная жидкая	120	150	5,4/6,3	6,2/7,7	24,1/30,1	174/217,4	0,97/1,2	63 (1)
	Хлеб ржаной	10	15	0,7/1	0,15/0,2	4,1/6,1	20,2/30,3	0	1а
	Хлеб пшеничный	15	15	1,5	0,5	6,5	35,9	0	1б
	Чай с сахаром	180/7	200/10	0	0	7/10	28/40	0	392 (2)
Итого за день				**56,2/71,4**	**55/66,8**	**197,1/257,8**	**1536/1968,7**	**37,9/48**	

Весенне-летний вариант

ШЕСТОЙ ДЕНЬ									
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Выход блюда, г**		**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамин С, мг**	**№ рецептуры**
		До 3 лет	**До 7 лет**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	80	100	4,7/5,7	3,9/4,8	22/27,4	144,2/180,2	0	127 (1)
	Омлет натуральный	65		5,8	9	1,5	109,5	0	75 (1)
	Сосиска молочная отварная		50	5,5	11	0,2	130,5	0	1ж
	Икра из кабачков	40	50	0,4	2,1/2,7	3/3,7	32,6/40,4	6,7/8,4	53 (2)
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,2/2,9	2,5/3,3	14,5/21	89/125,2	0	176 (1)
	Хлеб ржаной	10	15	0,7/1	0,15/0,2	4,1/6,1	20,2/30,3	0	1а
	Хлеб пшеничный	15	15	1,5	0,5	6,5	35,9	0	1б
Обед	Салат из свежих помидоров с перцем	40	50	0,4/0,5	4,08/5,1	1,64/2,05	44,8/56	22,2/27,7	12 (1)
	Суп картофельный с макаронными изделиями	120	150	1,7/2,1	1,3/1,7	14/16,8	74,5/90,8	0,65/0,8	25 (1)
	Котлеты рыбные паровые	80	100	20,2/25,3	0,7/0,89	5,1/6,4	100,7/125,9	0	93 (1)
	Каша ячневая рассыпчатая с луком	80	100	2,6/3,2	10,1/12,6	16,8/20,9	168,1/209,6	0	131 (1)
	Компот из сухофруктов	180	200	0,56	0,02	12,1/15,1	49/61	0, 2	168 (1)
	Хлеб ржаной	30	40	2/2,7	0,4/0,5	12,2/16,3	60,5/80,7	0	1а
	Хлеб пшеничный	30	40	3/4	0,9/1,2	12,9/17,2	71,7/95,6	0	1б
Полдник	Печенье «Курабье»	20	20	0,6	1,58	6	39,6	0	1з
	Кефир	180	200	5/5,6	5,8/6,4	7,4/8,2	101,5/112,8	1,26/1,4	174 (1)
Ужин	Запеканка творожная	200	200	21,8	18	19	363	0,54	80 (1)
	Чай с сахаром и лимоном	180	200	0,1	0	7,2/10,3	29,1/41,3	2,4/2,8	181 (1)
Итого за день				**78,7/89,2**	**72/79,4**	**166,1/204,6**	**1664,4/1928,3**	**33,9/41,8**	

Весенне-летний вариант

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ									
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Выход блюда, г**		**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамин С, мг**	**№ рецептуры**
		До 3 лет	**До 7 лет**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	120	150	3/3,7	4,9/6,1	18,1/22,7	129/161,2	0,13/0,16	67 (1)
	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	3,1	8,2	13	137,9	0	1 (2)
	Чай с сахаром и лимоном	180	200	0,1	0	7,2/10,3	29,1/41,3	2,4/2,8	181 (1)
Обед	Салат из свежих помидоров	28	55	0,2/0,3	3/5	1,1/2,1	31,8/54,6	6,25/12,5	13 (1)
	Борщ из свежей капусты и картофелем	120	150	4,4/5,6	3,4/4,4	5,7/7,1	75/93,6	5,47/6,8	17 (1)
	Гуляш из говядины	80	100	13,7/18,6	11,6/16,9	2,8/3,7	170,6/232,3	0	105 (1)
	Макароны отварные	80	100	2,8/3,5	0,3/0,37	0,45/0,57	84/105	0	134 (1)
	Кисель из повидла	150	180	0	0	28,8/34,5	111/133,2	0	162 (1)
	Хлеб ржаной	20	40	1,4/2,7	0,3/0,5	8,1/16,3	40,3/80,7	0	1а
	Хлеб пшеничный	30	50	3/5	0,9/1,5	12,9/21,5	71,7/119,5	0	1б
Полдник	Пряник	20	20	1,1	0,9	15	73,2	0	1д
	Кефир	180	200	5/5,6	5,8/6,4	7,4/8,2	101,5/112,8	1,26/1,4	174 (1)
Ужин	Рагу из овощей	150	200	2,9/3,9	7,4/9,9	13,1/17,5	131,2/175	10,65/14,2	54 (1)
	Хлеб ржаной	10	15	0,7/1	0,15/0,2	4,1/6,1	20,2/30,3	0	1а
	Хлеб пшеничный	15	15	1,5	0,5	6,5	35,9	0	1б
	Чай с сахаром	180/7	200/10	0	0	7/10	28/40	0	392 (2)
Итого за день				**42,9/55,7**	**47,3/60,8**	**151,2/195**	**1270,4/1626,5**	**26,1/37,8**	

Весенне-летний вариант

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ									
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Выход блюда, г**		**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамин С, мг**	**№ рецептуры**
		До 3 лет	**До 7 лет**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**			
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	120	150	4,5/5,6	4,4/5,7	24,6/30,8	156/197	0	68 (1)
	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	3,1	8,2	13	137,9	0	1 (2)
	Сыр «Российский»	10	15	2,3/3,5	3/4,5	0	36,3/55,6	0	7 (2)
	Чай с сахаром	180/7	200/10	0	0	7/10	28/40	0	392 (2)
Второй завтрак	Яблоко свежее	50	100	0,2/0,4	0,2/0,4	4,9/9,8	23,5/47	5/10	1к
Обед	Салат из свежих огурцов	80	100	0,66/0,83	3/5	2,4/3	44/55	3,02/3,4	11 (1)
	Суп гороховый	120	150	3,4/4,3	0,29/0,36	9,6/12	61,1/76,4	2,5/3,2	1и
	Тефтели из говядины паровые	60	80	8,9/10,6	10,5/13	5,8/7,2	153,7/188,6	2/2,4	117 (1)
	Картофельное пюре	80	100	3,12/3,9	2,48/3,1	7,52/9,4	64,8/81	13,6/17,2	142 (1)
	Компот из сухофруктов	180	200	0,56	0,02	12,1/15,1	49/61	0, 2	168 (1)
	Хлеб ржаной	20	40	1,4/2,7	0,3/0,5	8,1/16,3	40,3/80,7	0	1а
	Хлеб пшеничный	30	50	3/5	0,9/1,5	12,9/21,5	71,7/119,5	0	1б
Полдник	Пряник	20	20	1,1	0,9	15	73,2	0	1д
	Молоко кипяченое	150	200	4,2/5,6	4,8/6,4	7,1/9,4	88,2/117,6	0,9/1,2	178 (1)
Ужин	Икра из кабачков	40	50	0,4	2,1/2,7	3/3,7	32,6/40,4	6,7/8,4	53 (2)
	Яйцо отварное	20	40	0,5/1	2,3/4,6	0,15/0,3	30,8/61,7	0	213 (2)
	Хлеб ржаной	10	15	0,7/1	0,15/0,2	4,1/6,1	20,2/30,3	0	1а
	Хлеб пшеничный	15	15	1,5	0,5	6,5	35,9	0	1б
	Сок фруктовый	180	200	0,9/1	0	21,1/23.4	87,8/97,6	3,6/4	399 (2)
Итого за день				**40,4/50**	**44/54,5**	**164,8/212,5**	**1235/1596,4**	**37,5/50**	

Весенне-летний вариант

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ									
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Выход блюда, г**		**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамин С, мг**	**№ рецептуры**
		До 3 лет	**До 7 лет**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**			
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	100	150	7,2/10,2	8,5/12,5	4,9/5	123,4/173,4	0	76 (1)
	Бутерброд с маслом	15/5	15/5	1,6	4,1	6,5	69	0	1 (2)
	Чай с сахаром	180/7	200/10	0	0	7/10	28/40	0	392 (2)
Обед	Икра из кабачков	40	50	0,4	2,1/2,7	3/3,7	32,6/40,4	6,7/8,4	53 (2)
	Суп картофельный с клецками	120	150	2,1/2,8	1,7/2,4	12/16,3	71,9/97,7	7,85/9,8	85 (2)
	Кнели куриные с рисом	60	80	13,5/17,9	2,1/3	3,6/4,3	86,9/116	0	312 (2)
	Компот из сухофруктов	180	200	0,56	0,02	12,1/15,1	49/61	0, 2	168 (1)
	Хлеб ржаной	20	40	1,4/2,7	0,3/0,5	8,1/16,3	40,3/80,7	0	1а
	Хлеб пшеничный	30	50	3/5	0,9/1,5	12,9/21,5	71,7/119,5	0	1б
Полдник	Булочка домашняя	57	70	4,4/5,4	10,7/10,9	28,6/38,6	228,2/273,7		194 (1)
	Кефир	180	200	5/5,6	5,8/6,4	7,4/8,2	101,5/112,8	1,26/1,4	174 (1)
Ужин	Запеканка морковная с творогом	80	100	7,28/9,1	8/10	15,4/19,3	164/205	2,8/3,3	81 (1)
	Хлеб ржаной	10	15	0,7/1	0,15/0,2	4,1/6,1	20,2/30,3	0	1а
	Хлеб пшеничный	15	15	1,5	0,5	6,5	35,9	0	1б
	Какао с молоком	180	200	3,4/4,1	2,9/3,5	20,4/26,1	128,2/155,8	1,26/1,5	171 (1)
Итого за день				**52/67,8**	**47,7/58,2**	**152,5/203,5**	**1250,6/1611,2**	**20/24,6**	

Весенне-летний вариант

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ									
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Выход блюда, г**		**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамин С, мг**	**№ рецептуры**
		До 3 лет	**До 7 лет**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**			
Завтрак	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	120	150	5,6/6,8	6,7/9	24,5/30,6	180,6/230,8	0	65 (1)
	Бутерброд с маслом	15/5	15/5	1,6	4,1	6,5	69	0	1 (2)
	Чай с сахаром и лимоном	180	200	0,1	0	7,2/10,3	29,1/41,3	2,4/2,8	181 (1)
Второй завтрак	Яблоко свежее	50	100	0,2/0,4	0,2/0,4	4,9/9,8	23,5/47	5/10	1к
Обед	Салат из свеклы и зеленого горошка	40	50	0,8/1,1	1,6/2	3,5/4,4	31,9/40,2	3/3,8	1л
	Рассольник домашний	120	150	1/1,3	2,5/3,1	6,5/8,2	53,6/67	5/6,3	20 (1)
	Плов из отварной говядины	100	120	13/16,2	9,41/11,6	17,9/19,5	207,9/247	0,45/0,52	115 (1)
	Компот из сухофруктов	180	200	0,56	0,02	12,1/15,1	49/61	0, 2	168 (1)
	Хлеб ржаной	20	40	1,4/2,7	0,3/0,5	8,1/16,3	40,3/80,7	0	1а
	Хлеб пшеничный	30	50	3/5	0,9/1,5	12,9/21,5	71,7/119,5	0	1б
Полдник	Пряник	20	20	1,1	0,9	15	73,2	0	1д
	Какао с молоком	180	200	3,4/4,1	2,9/3,5	20,4/26,1	128,2/155,8	1,26/1,5	171 (1)
Ужин	Рагу овощное с кабачками	85	105	1,4/1,7	3,4/4,2	8,1/10	69/85,1	6,2/7,6	55 (1)
	Хлеб ржаной	10	15	0,7/1	0,15/0,2	4,1/6,1	20,2/30,3	0	1а
	Хлеб пшеничный	15	15	1,5	0,5	6,5	35,9	0	1б
	Чай с сахаром	180/7	200/10	0	0	7/10	28/40	0	392 (2)
Итого за день				**35,3/43,6**	**33,5/41,5**	**165,2/208,7**	**1110,2/1423,8**	**23,5/32,7**	