

УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего МБДОУ "Новокотьяковский  
детский сад им. А.Т.Краснова"

от "29" августа 2023 №78-ОД

**Рацион питания для детей от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет  
с 10 часовым пребыванием в  
МБДОУ "Новокотьяковский детский сад им. А.Т.Краснова"  
(осенне-зимний период)**

1 день

возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
<b><u>Завтрак</u></b>					
Суп молочный рисовый № 84	180	4.94	7.07	22.3	172.5
Батон с маслом, с сыром №3	30\5\6,5	4.16	1.8	14.89	86.45
Кофейный напиток №44	150	0	0	10.4	39.8
<b>Выход за завтрак</b>	<b>371.5</b>	<b>9.1</b>	<b>8.87</b>	<b>47.59</b>	<b>298.75</b>
<b><u>Второй завтрак</u></b>					
Сок фруктовый №80	150	0.33	0	10.12	42.75
<b>Выход за 2-завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0.33</b>	<b>0</b>	<b>10.12</b>	<b>42.75</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Салат морковный №72	40	0.48	2.01	4	34.32
Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне №118	150	3.05	4.11	25.3	84.02
Жаркое по - домашнему №18	180	12.3	16.9	26.7	316.4
Компот из свежих яблок № 39	150	0.07	0.07	11.2	44.03
Хлеб ржаной №95	25	1.22	0.25	11.5	51.25
Батон (хлеб пшеничный) №5	25	2.53	0.27	16.4	78.33
<b>Выход за обед</b>	<b>570</b>	<b>19.65</b>	<b>23.61</b>	<b>95.1</b>	<b>608.35</b>
<b><u>Полдник</u></b>					
Молоко №48	150	4.58	4.08	7.58	85.00
Пряники или печенье №49	50	2.65	2.75	36.95	181
<b>Выход за полдник</b>	<b>200</b>	<b>7.23</b>	<b>6.83</b>	<b>44.53</b>	<b>266</b>
<b>Итого</b>	<b>1291.5</b>	<b>36.31</b>	<b>39.31</b>	<b>197.34</b>	<b>1215.85</b>

**1 день**  
**возрастная категория: от 3 лет до 7 лет**

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
<b><u>Завтрак</u></b>					
Суп молочный рисовый № 84	200	5.49	7.86	24.78	191.75
Батон с маслом, с сыром №3	40/5/10,5	5.55	2.41	19.86	115.27
Кофейный напиток №44	200.00	0	0	13.86	53.06
<b>Выход за завтрак</b>	<b>455.5</b>	<b>11.04</b>	<b>10.27</b>	<b>58.5</b>	<b>360.08</b>
<b><u>Второй завтрак</u></b>					
Сок фруктовый №80	200	0.45	0	13.5	57
<b>Выход за 2-завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.45</b>	<b>0</b>	<b>13.5</b>	<b>57</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Салат морковный №72	60	0.72	3.02	6.01	51.35
Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне №118	200	4.07	5.84	33.74	112.03
Жаркое по - домашнему №18	200	13.67	18.79	29.73	351.57
Компот из свежих яблок № 39	200	0.09	0.09	14.93	58.71
Батон (хлеб пшеничный) №5	30	3.05	0.33	19.68	94.01
Хлеб ржаной №95	30	1.48	0.3	13.8	61.5
<b>Выход за обед</b>	<b>720</b>	<b>23.08</b>	<b>28.37</b>	<b>117.89</b>	<b>729.17</b>
<b><u>Полдник</u></b>					
Молоко №48	200.00	6.10	5.44	10.10	113.00
Пряники или печенье №49	60	3.18	3.3	44.34	217.2
<b>Выход за полдник</b>	<b>260.00</b>	<b>9.28</b>	<b>8.74</b>	<b>54.44</b>	<b>330.20</b>
<b>итого</b>	<b>1635.5</b>	<b>43.75</b>	<b>47.38</b>	<b>244.33</b>	<b>1476.45</b>

**2 день**  
**возрастная категория: от 1 года до 3 лет**

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
<b><u>Завтрак</u></b>					
Каша пшеничная №30	<b>180</b>	<b>7.03</b>	<b>8.9</b>	<b>28.28</b>	<b>215.6</b>
Чай сладкий №99	<b>150</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>10.39</b>	<b>39.79</b>
Батон с маслом №4	<b>30\5</b>	<b>1.9</b>	<b>1.75</b>	<b>13.98</b>	<b>101.34</b>
<b>Выход за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>9.03</b>	<b>10.65</b>	<b>52.65</b>	<b>356.73</b>
<b><u>Второй завтрак</u></b>					
Яблоко №116	<b>88</b>	<b>0.35</b>	<b>0.35</b>	<b>8.62</b>	<b>36.6</b>
<b>Выход за 2-завтрак</b>	<b>88</b>	<b>0.35</b>	<b>0.35</b>	<b>8.62</b>	<b>36.6</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Винегрет №112	<b>40</b>	<b>0.4</b>	<b>2.05</b>	<b>4.06</b>	<b>33.46</b>
Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне №82	<b>150</b>	<b>2.81</b>	<b>2.89</b>	<b>11.93</b>	<b>86.3</b>
Рыбно-рисовая запеканка №66	<b>180</b>	<b>15.49</b>	<b>10.03</b>	<b>23.02</b>	<b>271.42</b>
Лимонный напиток №45	<b>150</b>	<b>0.08</b>	<b>0.01</b>	<b>10.62</b>	<b>42.19</b>
Хлеб ржаной №95	<b>25</b>	<b>1.22</b>	<b>0.25</b>	<b>11.5</b>	<b>51.25</b>
Батон (хлеб пшеничный) №5	<b>25</b>	<b>2.53</b>	<b>0.27</b>	<b>16.4</b>	<b>78.33</b>
<b>Выход за обед</b>	<b>570</b>	<b>22.53</b>	<b>15.5</b>	<b>77.53</b>	<b>562.95</b>
<b><u>Полдник</u></b>					
Кисель №34	<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>25.86</b>	<b>101.96</b>
Творожная запеканка со сладким соусом №90	<b>130</b>	<b>19.92</b>	<b>7.18</b>	<b>23.68</b>	<b>320.43</b>
Сладкий соус №76	<b>20</b>	<b>0.6</b>	<b>0.02</b>	<b>7.78</b>	<b>31.35</b>
<b>Выход за полдник</b>	<b>300</b>	<b>20.52</b>	<b>7.2</b>	<b>57.32</b>	<b>453.74</b>
<b>итого</b>	<b>1323</b>	<b>52.43</b>	<b>33.7</b>	<b>196.12</b>	<b>1410.02</b>

**2 день**  
**возрастная категория: от 3 лет до 7 лет**

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
<b><u>Завтрак</u></b>					
Каша пшеничная №30	<b>200</b>	<b>7.82</b>	<b>9.11</b>	<b>31.43</b>	<b>239.6</b>
Чай сладкий №99	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13.86</b>	<b>53.08</b>
Батон с маслом №4	<b>40\5</b>	<b>2.35</b>	<b>4.5</b>	<b>14.76</b>	<b>102.65</b>
<b>Выход за завтрак</b>	<b>445</b>	<b>10.17</b>	<b>13.61</b>	<b>60.05</b>	<b>395.33</b>
<b><u>Второй завтрак</u></b>					
Яблоко №116	<b>88</b>	<b>0.35</b>	<b>0.35</b>	<b>8.62</b>	<b>36.6</b>
<b>Выход за 2-завтрак</b>	<b>88</b>	<b>0.35</b>	<b>0.35</b>	<b>8.62</b>	<b>36.6</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Винегрет №112	<b>60</b>	<b>0.6</b>	<b>3.08</b>	<b>6.09</b>	<b>50.2</b>
Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне №82	<b>200</b>	<b>3.75</b>	<b>3.68</b>	<b>15.91</b>	<b>115.07</b>
Рыбно-рисовая запеканка №66	<b>210</b>	<b>17.22</b>	<b>11.15</b>	<b>25.58</b>	<b>301.58</b>
Лимонный напиток №45	<b>200</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>14.15</b>	<b>56.25</b>
Хлеб ржаной №95	<b>20</b>	<b>2.03</b>	<b>0.22</b>	<b>13.12</b>	<b>62.67</b>
Батон (хлеб пшеничный) №5	<b>38</b>	<b>1.87</b>	<b>0.38</b>	<b>17.48</b>	<b>77.9</b>
<b>Выход за обед</b>	<b>730</b>	<b>26.11</b>	<b>18.55</b>	<b>95.21</b>	<b>678.61</b>
<b><u>Полдник</u></b>					
Кисель №34	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>25.86</b>	<b>101.96</b>
Творожная запеканка со сладким соусом №90	<b>150</b>	<b>22.99</b>	<b>8.29</b>	<b>27.33</b>	<b>369.73</b>
Сладкий соус №76	<b>30</b>	<b>0.9</b>	<b>0.03</b>	<b>11.67</b>	<b>47.02</b>
<b>Выход за полдник</b>	<b>380</b>	<b>23.89</b>	<b>8.32</b>	<b>64.86</b>	<b>518.71</b>
<b>Итого</b>	<b>1643</b>	<b>60.52</b>	<b>40.83</b>	<b>228.74</b>	<b>1629.25</b>

**3 день**  
**возрастная категория: от 1 года до 3 лет**

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
<b><u>Завтрак</u></b>					
Каша манная №29	<b>180</b>	<b>6.15</b>	<b>7.79</b>	<b>26.53</b>	<b>201.8</b>
Какао №20	<b>150</b>	<b>3.63</b>	<b>4.02</b>	<b>16.33</b>	<b>113.25</b>
Батон с маслом, с сыром №3	<b>30/5/6,5</b>	<b>4.16</b>	<b>1.8</b>	<b>14.89</b>	<b>86.45</b>
<b>Выход за завтрак</b>	<b>371.5</b>	<b>13.94</b>	<b>13.61</b>	<b>57.75</b>	<b>401.5</b>
<b><u>Второй завтрак</u></b>					
Сок фруктовый №80	<b>150</b>	<b>0.33</b>	<b>0</b>	<b>10.12</b>	<b>42.75</b>
<b>Выход за 2-завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0.33</b>	<b>0</b>	<b>10.12</b>	<b>42.75</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Салат из свежей капусты №70	<b>40</b>	<b>0.67</b>	<b>2.02</b>	<b>2.73</b>	<b>3.55</b>
Свекольник со сметаной на мясном бульоне №74	<b>150</b>	<b>2.84</b>	<b>3.39</b>	<b>7.19</b>	<b>69.78</b>
Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе №91	<b>60</b>	<b>10.69</b>	<b>4.3</b>	<b>4.12</b>	<b>104.51</b>
Гречневая каша рассыпчатая	<b>100</b>	<b>3.65</b>	<b>2.97</b>	<b>21.82</b>	<b>128.73</b>
Чай сладкий №99	<b>150</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>10.39</b>	<b>39.79</b>
Хлеб ржаной №95	<b>25</b>	<b>1.22</b>	<b>0.25</b>	<b>11.5</b>	<b>51.25</b>
Батон (хлеб пшеничный) №5	<b>25</b>	<b>2.53</b>	<b>0.27</b>	<b>16.4</b>	<b>78.33</b>
<b>Выход за обед</b>	<b>550</b>	<b>23.54</b>	<b>21.85</b>	<b>75.82</b>	<b>562.07</b>
<b><u>Полдник</u></b>					
Пирожок с картошкой №58	<b>100</b>	<b>4.7</b>	<b>4.27</b>	<b>29.91</b>	<b>181.43</b>
Бифилайф №57	<b>150</b>	<b>4.2</b>	<b>3.75</b>	<b>6</b>	<b>75</b>
<b>Выход за полдник</b>	<b>250</b>	<b>8.9</b>	<b>8.02</b>	<b>35.91</b>	<b>256.43</b>
<b>Итого</b>	<b>1321.5</b>	<b>46.71</b>	<b>43.48</b>	<b>179.6</b>	<b>1262.75</b>

**3 день**  
**возрастная категория: от 3 лет до 7 лет**

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
<b><u>Завтрак</u></b>					
Каша манная №29	200	6.84	8.66	29.48	224.23
Какао №20	200	4.84	5.37	21.78	151.6
Батон с маслом, с сыром №3	40\5\10,5	5.55	2.41	19.86	115.27
<b>Выход за завтрак</b>	<b>455.5</b>	<b>17.23</b>	<b>16.44</b>	<b>71.12</b>	<b>491.1</b>
<b><u>Второй завтрак</u></b>					
Сок фруктовый №80	200	0.45	0	13.5	57
<b>Выход за 2-завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.45</b>	<b>0</b>	<b>13.5</b>	<b>57</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Салат из свежей капусты №70	60	1.01	3.03	4.1	47.32
Свекольник со сметаной на мясном бульоне №74	200	3.79	4.53	9.59	93.04
Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе №91	70	12.17	13.53	5.15	172.42
Гречневая каша рассыпчатая	120	4.38	3.56	26.18	154.74
Чай сладкий №99	200	0	0	13.86	53.08
Батон (хлеб пшеничный) №5	30	3.05	0.33	19.68	94.01
Хлеб ржаной №95	30	1.48	0.3	13.8	61.5
<b>Выход за обед</b>	<b>710</b>	<b>25.88</b>	<b>25.28</b>	<b>92.36</b>	<b>676.11</b>
<b><u>Полдник</u></b>					
Пирожок с картошкой №58	110	5.18	4.7	32.91	199.58
Бифилайф №57	200	5.6	5	8	100
<b>Выход за полдник</b>	<b>310</b>	<b>10.78</b>	<b>9.7</b>	<b>40.91</b>	<b>299.58</b>
<b>Итого</b>	<b>1675.5</b>	<b>54.34</b>	<b>51.42</b>	<b>217.89</b>	<b>1523.79</b>

**4 день**  
**возрастная категория: от 1 года до 3 лет**

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
<b><u>Завтрак</u></b>					
Каша пшенная №31	<b>180</b>	<b>7.04</b>	<b>8.74</b>	<b>29.07</b>	<b>224.27</b>
Кофейный напиток №44	<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10.4</b>	<b>39.8</b>
Батон с маслом №4	<b>30\5</b>	<b>1.9</b>	<b>1.75</b>	<b>13.98</b>	<b>101.34</b>
<b>Выход за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>8.94</b>	<b>10.49</b>	<b>53.45</b>	<b>365.41</b>
<b><u>Второй завтрак</u></b>					
Груша №105	<b>90</b>	<b>0.36</b>	<b>0.27</b>	<b>8.55</b>	<b>37.8</b>
<b>Выход за 2-завтрак</b>	<b>90</b>	<b>0.36</b>	<b>0.27</b>	<b>8.55</b>	<b>37.8</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Салат витаминный №68	<b>40</b>	<b>0.53</b>	<b>1.33</b>	<b>3.11</b>	<b>26.28</b>
Суп гороховый на мясном бульоне №81	<b>150</b>	<b>4.37</b>	<b>2.1</b>	<b>12.6</b>	<b>88.8</b>
Котлета рыбная №42	<b>70</b>	<b>12.46</b>	<b>3.36</b>	<b>5.78</b>	<b>86.85</b>
Картофельное пюре №24№92	<b>110</b>	<b>2.74</b>	<b>3.76</b>	<b>17.8</b>	<b>117.44</b>
Компот из сухофруктов №40	<b>150</b>	<b>0.17</b>	<b>0</b>	<b>15.52</b>	<b>56.19</b>
Хлеб ржаной №95	<b>25</b>	<b>1.22</b>	<b>0.25</b>	<b>11.5</b>	<b>51.25</b>
Батон (хлеб пшеничный) №5	<b>25</b>	<b>2.53</b>	<b>0.27</b>	<b>16.4</b>	<b>78.33</b>
<b>Выход за обед</b>	<b>570</b>	<b>24.02</b>	<b>11.07</b>	<b>82.71</b>	<b>505.14</b>
<b><u>Полдник</u></b>					
Суфле творожное №89	<b>130</b>	<b>20.36</b>	<b>7.7</b>	<b>26.74</b>	<b>314.99</b>
Подлива молочная №61	<b>20</b>	<b>2.76</b>	<b>2.29</b>	<b>5.38</b>	<b>78.4</b>
Сок фруктовый №80	<b>150</b>	<b>0.33</b>	<b>0</b>	<b>10.12</b>	<b>42.75</b>
<b>Выход за полдник</b>	<b>300</b>	<b>23.45</b>	<b>9.99</b>	<b>42.24</b>	<b>436.14</b>
<b>Итого</b>	<b>1315</b>	<b>54.73</b>	<b>31.77</b>	<b>173.39</b>	<b>1281.78</b>



**4 день**  
**возрастная категория: от 3 лет до 7 лет**

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
<b><u>Завтрак</u></b>					
Каша пшеничная №31	200	7.82	9.71	32.3	249.19
Кофейный напиток №44	200.00	0	0	13.86	53.06
Батон с маслом №4	40\5	2.35	4.5	14.76	102.65
<b>Выход за завтрак</b>	<b>445</b>	<b>10.17</b>	<b>14.21</b>	<b>60.92</b>	<b>404.9</b>
<b><u>Второй завтрак</u></b>					
Груша №105	90	0.36	0.27	8.55	37.8
<b>Выход за 2-завтрак</b>	<b>90</b>	<b>0.36</b>	<b>0.27</b>	<b>8.55</b>	<b>37.8</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Салат витаминный №68	60	0.79	2	4.66	39.42
Суп гороховый на мясном бульоне №81	200	5.83	2.8	16.84	118.4
Котлета рыбная №42	80	14.24	3.85	6.6	99.26
Картофельное пюре №24№92	150	3.73	5.13	24.27	160.15
Компот из сухофруктов №40	200	0.23	0	20.08	74.93
Батон (хлеб пшеничный) №5	30	3.05	0.33	19.68	94.01
Хлеб ржаной №95	30	1.48	0.3	13.8	61.5
<b>Выход за обед</b>	<b>750</b>	<b>29.35</b>	<b>14.41</b>	<b>105.93</b>	<b>647.67</b>
<b><u>Полдник</u></b>					
Суфле творожное №89	150	23.49	8.88	30.85	363.46
Подлива молочная №61	30	4.14	3.43	8.07	117.6
Сок фруктовый №80	200	0.45	0	13.5	57
<b>Выход за полдник</b>	<b>380</b>	<b>28.08</b>	<b>12.31</b>	<b>52.42</b>	<b>538.06</b>
<b>Итого</b>	<b>1655</b>	<b>65.29</b>	<b>41.16</b>	<b>212.55</b>	<b>1555.3</b>

**5 день**  
**возрастная категория: от 1 года до 3 лет**

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
<b><u>Завтрак</u></b>					
Макароны отварные с сыром №98	<b>180</b>	<b>8.83</b>	<b>8.03</b>	<b>41.58</b>	<b>275.7</b>
Какао с молоком №20	<b>150</b>	<b>4.02</b>	<b>5.01</b>	<b>19.7</b>	<b>148.3</b>
Батон с маслом №4	<b>30\5</b>	<b>1.9</b>	<b>1.75</b>	<b>13.98</b>	<b>101.34</b>
<b>Выход за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>14.75</b>	<b>14.79</b>	<b>75.26</b>	<b>525.34</b>
<b><u>Второй завтрак</u></b>					
Апельсин или мандарин №88	<b>70</b>	<b>0.63</b>	<b>0.14</b>	<b>7.29</b>	<b>28</b>
<b>Выход за 2-завтрак</b>	<b>70</b>	<b>0.63</b>	<b>0.14</b>	<b>7.29</b>	<b>28</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Салат свекольный №73	<b>40</b>	<b>0.64</b>	<b>2.02</b>	<b>3.88</b>	<b>35.9</b>
Суп овощной со сметаной на курином бульоне №86	<b>150</b>	<b>3.04</b>	<b>3.99</b>	<b>8.57</b>	<b>79.96</b>
Котлета рубленая №42	<b>60</b>	<b>11.11</b>	<b>11.63</b>	<b>3.57</b>	<b>145.44</b>
Картофельное пюре №24	<b>110</b>	<b>2.74</b>	<b>3.76</b>	<b>17.8</b>	<b>117.44</b>
Чай сладкий №99	<b>150</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>10.39</b>	<b>39.79</b>
Хлеб ржаной №95	<b>25</b>	<b>1.22</b>	<b>0.25</b>	<b>11.5</b>	<b>51.25</b>
Батон (хлеб пшеничный) №5	<b>25</b>	<b>2.53</b>	<b>0.27</b>	<b>16.4</b>	<b>78.33</b>
<b>Выход за обед</b>	<b>560.00</b>	<b>21.38</b>	<b>21.92</b>	<b>72.11</b>	<b>548.11</b>
<b><u>Полдник</u></b>					
Бифилайф №57	<b>150</b>	<b>4.2</b>	<b>3.75</b>	<b>6</b>	<b>75</b>
Плюшка №60	<b>70</b>	<b>3.83</b>	<b>5.01</b>	<b>21.29</b>	<b>149.1</b>
<b>Выход за полдник</b>	<b>220</b>	<b>8.03</b>	<b>8.76</b>	<b>27.29</b>	<b>224.1</b>
<b>Итого</b>	<b>1215.00</b>	<b>44.40</b>	<b>44.62</b>	<b>178.58</b>	<b>1290.50</b>

**5 день**  
**возрастная категория: от 3 лет до 7 лет**

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
<b><u>Завтрак</u></b>					
Макароны отварные с сыром №98	<b>200</b>	<b>9.82</b>	<b>8.96</b>	<b>46.2</b>	<b>306.34</b>
Какао с молоком №20	<b>200</b>	<b>4.84</b>	<b>5.37</b>	<b>21.78</b>	<b>151.6</b>
Батон с маслом №4	<b>40\6</b>	<b>2.35</b>	<b>4.5</b>	<b>14.76</b>	<b>102.65</b>
<b>Выход за завтрак</b>	<b>446</b>	<b>17.01</b>	<b>18.83</b>	<b>82.74</b>	<b>560.59</b>
<b><u>Второй завтрак</u></b>					
Апельсин или мандарин №88	<b>70</b>	<b>0.63</b>	<b>0.14</b>	<b>7.29</b>	<b>28</b>
<b>Выход за 2-завтрак</b>	<b>70</b>	<b>0.63</b>	<b>0.14</b>	<b>7.29</b>	<b>28</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Салат свекольный №73	<b>60</b>	<b>0.96</b>	<b>3.03</b>	<b>5.82</b>	<b>53.85</b>
Суп овощной со сметаной на курином бульоне №86	<b>200</b>	<b>4.05</b>	<b>5.32</b>	<b>11.43</b>	<b>106.61</b>
Котлета рубленая №42	<b>70</b>	<b>12.95</b>	<b>13.57</b>	<b>4.17</b>	<b>169.68</b>
Картофельное пюре №24	<b>150</b>	<b>3.73</b>	<b>5.13</b>	<b>24.27</b>	<b>160.15</b>
Чай сладкий №99	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13.86</b>	<b>53.08</b>
Батон (хлеб пшеничный) №5	<b>30</b>	<b>3.05</b>	<b>0.33</b>	<b>19.68</b>	<b>94.01</b>
Хлеб ржаной №95	<b>30</b>	<b>1.48</b>	<b>0.3</b>	<b>13.8</b>	<b>61.5</b>
<b>Выход за обед</b>	<b>710</b>	<b>23.17</b>	<b>27.35</b>	<b>73.35</b>	<b>604.87</b>
<b><u>Полдник</u></b>					
Бифилайф №57	<b>150</b>	<b>4.2</b>	<b>3.75</b>	<b>6</b>	<b>75</b>
Плюшка №60	<b>80</b>	<b>4.38</b>	<b>5.73</b>	<b>24.33</b>	<b>170.4</b>
<b>Выход за полдник</b>	<b>280</b>	<b>9.98</b>	<b>10.73</b>	<b>32.33</b>	<b>270.4</b>
<b>Итого</b>	<b>1544</b>	<b>46.33</b>	<b>52.46</b>	<b>211.74</b>	<b>1435.86</b>

**6 день**  
**возрастная категория: от 1 года до 3 лет**

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
<b><u>Завтрак</u></b>					
Каша геркулесовая №26	180	7.04	9.5	24.51	212.13
Чай сладкий №99	150	0.1	0	10.39	39.79
Батон с маслом, с сыром №3	30\5	4.16	1.8	14.89	86.45
<b>Выход за завтрак</b>	<b>371.5</b>	<b>11.3</b>	<b>11.3</b>	<b>49.79</b>	<b>338.37</b>
<b><u>Второй завтрак</u></b>					
Банан №113	74	1.11	0	16.58	67.34
<b>Выход за 2-завтрак</b>	<b>74</b>	<b>1.11</b>	<b>0</b>	<b>16.58</b>	<b>67.34</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Салат морковный №72	40	0.48	2.01	4	34.32
Суп с клецками со сметаной на курином бульоне № 87	150	3.7	3.23	13.67	96.53
Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе №91	60	12.53	12.95	5.79	190.64
Макароны отварные №46	130	5.3	6.77	45.64	267.3
Чай с соком №98	150	0.11	0	13.78	54.36
Хлеб ржаной №95	25	1.22	0.25	11.5	51.25
Батон (хлеб пшеничный) №5	25	2.53	0.27	16.4	78.33
<b>Выход за обед</b>	<b>580</b>	<b>25.87</b>	<b>25.48</b>	<b>110.78</b>	<b>772.73</b>
<b><u>Полдник</u></b>					
Компот из сухофруктов №40	150	0.17	0	15.06	56.2
Пряники или печенье №49	50	2.65	2.75	36.95	181
<b>Выход за полдник</b>	<b>200</b>	<b>2.82</b>	<b>2.75</b>	<b>52.01</b>	<b>237.2</b>
<b>Итого</b>	<b>1225.5</b>	<b>41.1</b>	<b>39.53</b>	<b>229.16</b>	<b>1415.64</b>

**6 день**  
**возрастная категория: от 3 лет до 7 лет**

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
<b><u>Завтрак</u></b>					
Каша геркулесовая №26	200	7.82	10.55	27.23	235.7
Чай сладкий №99	200	0	0	13.86	53.08
Батон с маслом, с сыром №3	40\5\10,5	5.55	2.41	19.86	115.27
<b>Выход за завтрак</b>	<b>455.5</b>	<b>13.37</b>	<b>12.96</b>	<b>60.95</b>	<b>404.05</b>
<b><u>Второй завтрак</u></b>					
Банан №113	74	1.11	0	16.58	67.34
<b>Выход за 2-завтрак</b>	<b>74</b>	<b>1.11</b>	<b>0</b>	<b>16.58</b>	<b>67.34</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Салат морковный №72	60	0.72	3.02	6.01	51.35
Суп с клецками со сметаной на курином бульоне № 87	200	4.93	4.31	18.22	128.71
Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе №91	70	12.17	13.53	5.15	172.42
Макароны отварные №46	180	7.4	9.37	63.19	372.87
Чай с соком №98	200	0.15	0	18.38	72.48
Батон (хлеб пшеничный) №5	30	3.05	0.33	19.68	94.01
Хлеб ржаной №95	30	1.48	0.3	13.8	61.5
<b>Выход за обед</b>	<b>770</b>	<b>29.9</b>	<b>30.86</b>	<b>144.43</b>	<b>953.34</b>
<b><u>Полдник</u></b>					
Компот из сухофруктов №40	200	0.23	0	20.08	74.93
Пряники или печенье №49	60	3.18	3.3	44.34	217.2
<b>Выход за полдник</b>	<b>260</b>	<b>3.41</b>	<b>3.3</b>	<b>64.42</b>	<b>292.13</b>
<b>Итого</b>	<b>1559.5</b>	<b>47.79</b>	<b>47.12</b>	<b>286.38</b>	<b>1716.86</b>

7 день

возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
<b><u>Завтрак</u></b>					
Каша рисовая №110	180	3.1	8.12	31.5	201.02
Кофейный напиток №44	150	0	0	10.4	39.8
Батон с маслом №4	30\5	1.9	1.75	13.98	101.34
<b>Выход за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>5</b>	<b>9.87</b>	<b>55.88</b>	<b>342.16</b>
<b><u>Второй завтрак</u></b>					
Сок фруктовый №80	150	0.33	0	10.12	42.75
<b>Выход за 2-завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0.33</b>	<b>0</b>	<b>10.12</b>	<b>42.75</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Винегрет №112	40	0.4	2.05	4.06	33.47
Борщ со сметаной на мясном бульоне №7	150	3.45	4.47	11.03	89.81
Голубцы ленивые в сметанном соусе №14	150	13.36	16.82	20.42	272.43
Лимонный напиток	150	0.07	0	8.24	31.33
Хлеб ржаной №95	25	1.22	0.25	11.5	51.25
Батон (хлеб пшеничный) №5	25	2.53	0.27	16.4	78.33
<b>Выход за обед</b>	<b>540</b>	<b>21.04</b>	<b>23.87</b>	<b>74.03</b>	<b>567.48</b>
<b><u>Полдник</u></b>					
Блины с повидлом №33	80/20	5.84	5.25	44.6	249.14
Молоко №48	150	4.58	4.08	7.58	85.00
<b>Выход за полдник</b>	<b>200</b>	<b>10.42</b>	<b>9.33</b>	<b>52.18</b>	<b>334.14</b>
<b>Итого</b>	<b>1255</b>	<b>36.79</b>	<b>43.07</b>	<b>192.21</b>	<b>1286.53</b>

**7 день**  
**возрастная категория: от 3 лет до 7 лет**

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
<b><u>Завтрак</u></b>					
Каша рисовая №110	200	3.6	9.28	36	229.73
Кофейный напиток №44	200	0	0	13.86	53.06
Батон с маслом №4	40\5	2.35	4.5	14.76	102.65
<b>Выход за завтрак</b>	<b>445</b>	<b>5.95</b>	<b>13.78</b>	<b>64.62</b>	<b>385.44</b>
<b><u>Второй завтрак</u></b>					
Сок фруктовый №80	200	0.45	0	13.5	57
<b>Выход за 2-завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.45</b>	<b>0</b>	<b>13.5</b>	<b>57</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Винегрет №112	60	0.6	3.08	6.09	50.2
Борщ со сметаной на мясном бульоне №7	200	4.6	5.96	14.71	119.47
Голубцы ленивые в сметанном соусе №14	200	17.81	22.43	27.22	363.24
Лимонный напиток	200	0.1	0.01	12.31	46.71
Батон (хлеб пшеничный) №5	30	3.05	0.33	19.68	94.01
Хлеб ржаной №95	30	1.48	0.3	13.8	61.5
<b>Выход за обед</b>	<b>720</b>	<b>27.55</b>	<b>32.11</b>	<b>95.65</b>	<b>744.67</b>
<b><u>Полдник</u></b>					
Блины с повидлом №33	100/30	7.59	6.82	57.98	323.88
Молоко №48	200.00	6.10	5.44	10.10	113.00
<b>Выход за полдник</b>	<b>330</b>	<b>13.69</b>	<b>12.26</b>	<b>68.08</b>	<b>436.88</b>
<b>Итого</b>	<b>1695</b>	<b>47.64</b>	<b>58.15</b>	<b>241.85</b>	<b>1623.99</b>

**8 день**  
**возрастная категория: от 1 года до 3 лет**

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
<b><u>Завтрак</u></b>					
Каша манная №29	<b>180</b>	<b>6.16</b>	<b>7.79</b>	<b>26.53</b>	<b>201.81</b>
Какао №20	<b>150</b>	<b>3.63</b>	<b>4.02</b>	<b>16.33</b>	<b>113.25</b>
Батон с маслом, с сыром №3	<b>30\5\6,5</b>	<b>4.16</b>	<b>1.8</b>	<b>14.89</b>	<b>86.45</b>
<b>Выход за завтрак</b>	<b>371.5</b>	<b>13.95</b>	<b>13.61</b>	<b>57.75</b>	<b>401.51</b>
<b><u>Второй завтрак</u></b>					
Груша №105	<b>90</b>	<b>0.36</b>	<b>0.27</b>	<b>8.55</b>	<b>37.8</b>
<b>Выход за 2-завтрак</b>	<b>90</b>	<b>0.36</b>	<b>0.27</b>	<b>8.55</b>	<b>37.8</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Салат из свежей капусты №70	<b>40</b>	<b>0.67</b>	<b>2.02</b>	<b>2.73</b>	<b>3.55</b>
Рассольник со сметаной на мясном бульоне № 64	<b>150</b>	<b>2.82</b>	<b>4.25</b>	<b>10.19</b>	<b>85.5</b>
Макароны отварные №46	<b>130</b>	<b>5.3</b>	<b>6.77</b>	<b>45.64</b>	<b>267.3</b>
Рулет мясной с яйцом №67	<b>70</b>	<b>12.39</b>	<b>12.27</b>	<b>4.65</b>	<b>178.08</b>
Чай сладкий №99	<b>150</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>10.39</b>	<b>39.79</b>
Хлеб ржаной №95	<b>25</b>	<b>1.22</b>	<b>0.25</b>	<b>11.5</b>	<b>51.25</b>
Батон (хлеб пшеничный) №5	<b>25</b>	<b>2.53</b>	<b>0.27</b>	<b>16.4</b>	<b>78.33</b>
<b>Выход за обед</b>	<b>590</b>	<b>25.03</b>	<b>25.83</b>	<b>101.5</b>	<b>731.8</b>
<b><u>Полдник</u></b>					
Бифилайф №57	<b>150</b>	<b>4.2</b>	<b>3.75</b>	<b>6</b>	<b>75</b>
Ватрушка с творогом №11	<b>90</b>	<b>10.7</b>	<b>6.01</b>	<b>28.82</b>	<b>253.36</b>
<b>Выход за полдник</b>	<b>240</b>	<b>14.9</b>	<b>9.76</b>	<b>34.82</b>	<b>328.36</b>
<b>Итого</b>	<b>1291.5</b>	<b>54.24</b>	<b>49.47</b>	<b>202.62</b>	<b>1499.47</b>



**8 день**  
**возрастная категория: от 3 лет до 7 лет**

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
<b><u>Завтрак</u></b>					
Каша манная №29	<b>200</b>	<b>6.84</b>	<b>8.66</b>	<b>29.48</b>	<b>224.23</b>
Какао №20	<b>200</b>	<b>4.84</b>	<b>5.37</b>	<b>21.78</b>	<b>151.6</b>
Батон с маслом, с сыром №3	<b>40\5\10,5</b>	<b>5.55</b>	<b>2.41</b>	<b>19.86</b>	<b>115.27</b>
<b>Выход за завтрак</b>	<b>455.5</b>	<b>17.23</b>	<b>16.44</b>	<b>71.12</b>	<b>491.1</b>
<b><u>Второй завтрак</u></b>					
Груша №105	<b>90</b>	<b>0.36</b>	<b>0.27</b>	<b>8.55</b>	<b>37.8</b>
<b>Выход за 2-завтрак</b>	<b>90</b>	<b>0.36</b>	<b>0.27</b>	<b>8.55</b>	<b>37.8</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Салат из свежей капусты №70	<b>60</b>	<b>1.01</b>	<b>3.03</b>	<b>4.1</b>	<b>47.32</b>
Рассольник со сметаной на мясном бульоне № 64	<b>200</b>	<b>3.77</b>	<b>5.66</b>	<b>13.58</b>	<b>114.01</b>
Макароны отварные №46	<b>180</b>	<b>7.4</b>	<b>9.37</b>	<b>63.19</b>	<b>372.87</b>
Рулет мясной с яйцом №67	<b>80</b>	<b>14.16</b>	<b>14.03</b>	<b>5.31</b>	<b>203.52</b>
Чай сладкий №99	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13.86</b>	<b>53.08</b>
Батон (хлеб пшеничный) №5	<b>30</b>	<b>3.05</b>	<b>0.33</b>	<b>19.68</b>	<b>94.01</b>
Хлеб ржаной №95	<b>30</b>	<b>1.48</b>	<b>0.3</b>	<b>13.8</b>	<b>61.5</b>
<b>Выход за обед</b>	<b>780</b>	<b>30.87</b>	<b>32.72</b>	<b>133.52</b>	<b>946.31</b>
<b><u>Полдник</u></b>					
Бифилайф №57	<b>200</b>	<b>5.6</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100</b>
Ватрушка с творогом №11	<b>100</b>	<b>11.94</b>	<b>6.78</b>	<b>32.03</b>	<b>274.16</b>
<b>Выход за полдник</b>	<b>300</b>	<b>17.54</b>	<b>11.78</b>	<b>40.03</b>	<b>374.16</b>
<b>Итого</b>	<b>1625.5</b>	<b>66</b>	<b>61.21</b>	<b>253.22</b>	<b>1849.37</b>

**9 день**  
**возрастная категория: от 1 года до 3 лет**

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
<b><u>Завтрак</u></b>					
Каша из пшена и риса "Дружба" №102	<b>180</b>	<b>5.43</b>	<b>7.09</b>	<b>22.98</b>	<b>197.44</b>
Батон с маслом, с сыром №3	<b>30\5\6,5</b>	<b>4.16</b>	<b>1.8</b>	<b>14.89</b>	<b>86.45</b>
Кофейный напиток №44	<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10.4</b>	<b>39.8</b>
<b>Выход за завтрак</b>	<b>371.5</b>	<b>9.59</b>	<b>8.89</b>	<b>48.27</b>	<b>323.69</b>
<b><u>Второй завтрак</u></b>					
Банан №113	<b>74</b>	<b>1.11</b>	<b>0</b>	<b>16.58</b>	<b>16.58</b>
<b>Выход за 2-завтрак</b>	<b>74</b>	<b>1.11</b>	<b>0</b>	<b>16.58</b>	<b>16.58</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Салат витаминный №68	<b>40</b>	<b>0.53</b>	<b>1.33</b>	<b>3.11</b>	<b>26.28</b>
Бульон куриный с гренками №9	<b>150</b>	<b>2.81</b>	<b>2.89</b>	<b>11.93</b>	<b>86.3</b>
Котлета рыбная №42	<b>70</b>	<b>12.46</b>	<b>3.36</b>	<b>5.78</b>	<b>86.85</b>
Картофельное пюре №24	<b>110</b>	<b>2.74</b>	<b>3.76</b>	<b>17.8</b>	<b>117.44</b>
Компот из сухофруктов №40	<b>150</b>	<b>0.17</b>	<b>0</b>	<b>15.06</b>	<b>56.2</b>
Хлеб ржаной №95	<b>25</b>	<b>1.22</b>	<b>0.25</b>	<b>11.5</b>	<b>51.25</b>
Батон (хлеб пшеничный) №5	<b>25</b>	<b>2.53</b>	<b>0.27</b>	<b>16.4</b>	<b>78.33</b>
<b>Выход за обед</b>	<b>570</b>	<b>22.46</b>	<b>11.86</b>	<b>81.58</b>	<b>502.65</b>
<b><u>Полдник</u></b>					
Сок фруктовый №80	<b>150</b>	<b>0.33</b>	<b>0</b>	<b>10.12</b>	<b>42.75</b>
Пирожок печеный с капустой № 35	<b>90</b>	<b>6.12</b>	<b>0.06</b>	<b>26.73</b>	<b>242.25</b>
<b>Выход за полдник</b>	<b>240</b>	<b>6.45</b>	<b>0.06</b>	<b>36.85</b>	<b>285</b>
<b>Итого</b>	<b>1255.5</b>	<b>39.61</b>	<b>20.81</b>	<b>183.28</b>	<b>1178.68</b>

**9 день**  
**возрастная категория: от 3 лет до 7 лет**

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
<b><u>Завтрак</u></b>					
Каша из пшена и риса "Дружба" №102	<b>200</b>	<b>6.04</b>	<b>7.88</b>	<b>25.54</b>	<b>197.44</b>
Батон с маслом, с сыром №3	<b>40\5\10,5</b>	<b>5.55</b>	<b>2.41</b>	<b>19.86</b>	<b>115.27</b>
Кофейный напиток №44	<b>200.00</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13.86</b>	<b>53.06</b>
<b>Выход за завтрак</b>	<b>455.5</b>	<b>11.59</b>	<b>10.29</b>	<b>59.26</b>	<b>365.77</b>
<b><u>Второй завтрак</u></b>					
Банан №113	<b>74</b>	<b>1.11</b>	<b>0</b>	<b>16.58</b>	<b>16.58</b>
<b>Выход за 2-завтрак</b>	<b>74</b>	<b>1.11</b>	<b>0</b>	<b>16.58</b>	<b>16.58</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Салат витаминный №68	<b>60</b>	<b>0.79</b>	<b>2</b>	<b>4.66</b>	<b>39.42</b>
Бульон куриный с гренками №9	<b>80</b>	<b>14.24</b>	<b>3.85</b>	<b>6.6</b>	<b>99.26</b>
Котлета рыбная №42	<b>80</b>	<b>14.24</b>	<b>3.85</b>	<b>6.6</b>	<b>99.26</b>
Картофельное пюре №24	<b>150</b>	<b>3.73</b>	<b>5.13</b>	<b>24.27</b>	<b>160.15</b>
Компот из сухофруктов №40	<b>200</b>	<b>0.23</b>	<b>0</b>	<b>20.08</b>	<b>74.93</b>
Батон (хлеб пшеничный) №5	<b>30</b>	<b>3.05</b>	<b>0.33</b>	<b>19.68</b>	<b>94.01</b>
Хлеб ржаной №95	<b>30</b>	<b>1.48</b>	<b>0.3</b>	<b>13.8</b>	<b>61.5</b>
<b>Выход за обед</b>	<b>750</b>	<b>26.71</b>	<b>14.58</b>	<b>99.19</b>	<b>529.27</b>
<b><u>Полдник</u></b>					
Сок фруктовый №80	<b>100</b>	<b>6.8</b>	<b>0.07</b>	<b>29.7</b>	<b>269.16</b>
Пирожок печеный с капустой № 35	<b>200</b>	<b>0.45</b>	<b>0</b>	<b>13.5</b>	<b>57</b>
<b>Выход за полдник</b>	<b>300</b>	<b>7.25</b>	<b>0.07</b>	<b>43.2</b>	<b>326.16</b>
<b>Итого</b>	<b>1559.5</b>	<b>44.27</b>	<b>24.94</b>	<b>209.49</b>	<b>1419.59</b>

**10 день**  
**возрастная категория: от 1 года до 3 лет**

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
<b><u>Завтрак</u></b>					
Вермишель в молоке №12	<b>180</b>	<b>6.65</b>	<b>6.31</b>	<b>39.67</b>	<b>248.46</b>
Какао №20	<b>150</b>	<b>3.63</b>	<b>4.02</b>	<b>16.33</b>	<b>113.25</b>
Батон с маслом №4	<b>30\5</b>	<b>1.9</b>	<b>1.75</b>	<b>13.98</b>	<b>101.34</b>
<b>Выход за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>12.18</b>	<b>12.08</b>	<b>69.98</b>	<b>463.05</b>
<b><u>Второй завтрак</u></b>					
Апельсин или мандарин №88	<b>90</b>	<b>0.63</b>	<b>0.14</b>	<b>7.29</b>	<b>28</b>
<b>Выход за 2-завтрак</b>	<b>90</b>	<b>0.63</b>	<b>0.14</b>	<b>7.29</b>	<b>28</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Салат свекольный №73	<b>40</b>	<b>0.64</b>	<b>2.02</b>	<b>3.88</b>	<b>35.9</b>
Суп крестьянский с крупой со сметаной №83-1	<b>150</b>	<b>3.17</b>	<b>5.72</b>	<b>17.43</b>	<b>133.5</b>
Запеканка картофельная с мясом №47	<b>70/80</b>	<b>9.87</b>	<b>13.96</b>	<b>8.97</b>	<b>174.65</b>
Компот из свежих яблок № 39	<b>150</b>	<b>0.07</b>	<b>0.07</b>	<b>11.2</b>	<b>44.03</b>
Хлеб ржаной №95	<b>25</b>	<b>1.22</b>	<b>0.25</b>	<b>11.5</b>	<b>51.25</b>
Батон (хлеб пшеничный) №5	<b>25</b>	<b>2.53</b>	<b>0.27</b>	<b>16.4</b>	<b>78.33</b>
<b>Выход за обед</b>	<b>390</b>	<b>17.5</b>	<b>22.29</b>	<b>69.38</b>	<b>517.66</b>
<b><u>Полдник</u></b>					
Компот из сухофруктов №40	<b>150</b>	<b>0.17</b>	<b>0</b>	<b>15.52</b>	<b>56.19</b>
Сдоба обыкновенная №75 (кондитерские изделия)	<b>70</b>	<b>4.53</b>	<b>5.13</b>	<b>28.3</b>	<b>181.2</b>
<b>Выход за полдник</b>	<b>220</b>	<b>4.7</b>	<b>5.13</b>	<b>43.82</b>	<b>237.39</b>
<b>Итого</b>	<b>1045.00</b>	<b>35.01</b>	<b>39.64</b>	<b>190.47</b>	<b>1246.10</b>

**10 день**  
**возрастная категория: от 3 лет до 7 лет**

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
<b><u>Завтрак</u></b>					
Вермишель в молоке №12	<b>200</b>	<b>7.39</b>	<b>7.01</b>	<b>44.08</b>	<b>276.1</b>
Какао №20	<b>200</b>	<b>4.84</b>	<b>5.37</b>	<b>21.78</b>	<b>151.6</b>
Батон с маслом №4	<b>40\5</b>	<b>2.35</b>	<b>4.5</b>	<b>14.76</b>	<b>102.7</b>
<b>Выход за завтрак</b>	<b>445</b>	<b>14.58</b>	<b>16.88</b>	<b>80.62</b>	<b>530.3</b>
<b><u>Второй завтрак</u></b>					
Апельсин или мандарин №88	<b>90</b>	<b>0.63</b>	<b>0.14</b>	<b>7.29</b>	<b>28</b>
<b>Выход за 2-завтрак</b>	<b>90</b>	<b>0.63</b>	<b>0.14</b>	<b>7.29</b>	<b>28</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Салат свекольный №73	<b>60</b>	<b>0.96</b>	<b>3.03</b>	<b>5.82</b>	<b>53.85</b>
Суп крестьянский с крупой со сметаной №83-1	<b>200</b>	<b>4.22</b>	<b>7.62</b>	<b>23.24</b>	<b>178</b>
Запеканка картофельная с мясом №47	<b>220</b>	<b>12.77</b>	<b>18.07</b>	<b>11.61</b>	<b>226</b>
Компот из свежих яблок № 39	<b>200</b>	<b>0.09</b>	<b>0.09</b>	<b>14.93</b>	<b>58.71</b>
Батон (хлеб пшеничный) №5	<b>30</b>	<b>3.05</b>	<b>0.33</b>	<b>19.68</b>	<b>94.01</b>
Хлеб ржаной №95	<b>30</b>	<b>1.48</b>	<b>0.3</b>	<b>13.8</b>	<b>61.5</b>
<b>Выход за обед</b>	<b>740</b>	<b>22.57</b>	<b>29.44</b>	<b>89.08</b>	<b>672.1</b>
<b><u>Полдник</u></b>					
Компот из сухофруктов №40	<b>200</b>	<b>0.23</b>	<b>0</b>	<b>20.08</b>	<b>74.93</b>
Сдоба обыкновенная №75 (кондитерские изделия)	<b>80</b>	<b>5.18</b>	<b>5.87</b>	<b>32.34</b>	<b>207.1</b>
<b>Выход за полдник</b>	<b>280</b>	<b>5.41</b>	<b>5.87</b>	<b>52.42</b>	<b>282</b>
<b>Итого</b>	<b>1545</b>	<b>36</b>	<b>52.19</b>	<b>212.3</b>	<b>1371</b>