СОГЛАСОВАНО
Директор
_____

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Агрофирма «Атлашевская»
_____Мефодьева Е.В.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

МЕНЮ НА 1 День

Наименование блюда	Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества						
			белки	жиры	углеводы	ккал	В1	С	А	Е	Са	Fe
ЗАВТРАК												
Суп молочный с макаронными изделиями со сл маслом	11,59	150\5	6.86	12.00	29.25	252.81	0.16	1.17	0.05	0.72	129.44	1.52
Кофейный напиток	5,03	150	0.54	0.1	8.58	33	0	1.38	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	4,00	40	3.04	0.32	19.44	95.2	0.04	0	0	0.04	8	0.44
Масло сливочное	6,04	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001		45	0,1	2,4	0,02
ИТОГО	**30,00**											
ЗАВТРАК 2												
Сок фруктовый	5,60	100	0,5	0,1	10,1	46	0,7	2,2		0,7	0,7	7,8
Печенье	6,30	30	2,9	2,9	21,6	135						
ИТОГО	**11,90**											
ОБЕД												
Салат из свежей капусты	2,33	40	0.8	6.06	4.11	74.6	0.03	7.77	0.13	2.72	15.39	0.46
Суп крестьянский с крупой с курицей	15,41	180\7	1.57	4.87	10.71	90.04	0.04	9.88	0.22	1.96	35.92	0.94
Картофельное пюре	8,20	120\5	8.38	6.10	41.26	257.86	0.20	0	0.02	0.59	14.41	4.45
Гуляш из говядины	18,22	30\30	7.47	8.37	8.05	139.1	0.03	0	0.02	2.86	18.26	1.14
Чай с сахаром	2,49	180	0.2	0	19.8	77	0.01	5.28	2.49	2.49	7.11	0.11
Хлеб ржаной	4,00	60	3.12	0.36	0	98	0	0	0	0	0	0.1
ИТОГО	**50,65**											
ПОЛДНИК												
Суп молочный с овощами и маслом сливочным	7,96	150\5	6,21	7,23	18,06	161,59						
Чай с сахаром	2,49	180	0,2	0.	19,8	77	0,01	5,28	2,49	2,49	7,11	0,11
Хлеб пшеничный	2,00	30	3.04	0.32	19.44	95.2	0.04	0	0	0.04	8	0.44
ИТОГО	**12,45**											
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**105,00**											

СОГЛАСОВАНО

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Агрофирма «Атлашевская»

Мефодьева Е.В.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

МЕНЮ НА 2 День

Наименование блюда	Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества					
			белки	жиры	углеводы	ккал	B1	C	A	E	Ca	Fe
ЗАВТРАК												
Каша пшеничная вязкая	15,23	180/5	19.62	22.44	22.65	262	0	0.4	0	0.7	86.3	0.3
Хлеб пшеничный	2,00	30	1.52	0.16	9.72	47.6	0.02	0	0	0.02	4	0.22
Масло сливочное	6,04	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001		45	0,1	2,4	0,02
Чай с сахаром	2,49	180	0.2	0	19.8	77	0.01	5.28	2.49	2.49	7.11	0.11
ИТОГО	**25,76**											
ЗАВТРАК 2												
Сок фруктовый	5,60	100	0,5	0,1	10,1	46	0,7	2,2		0,7	0,7	7,8
Печенье	6,30	30	2,9	2,9	21,6	135						
ИТОГО	**11,90**											
ОБЕД												
Салат из моркови и яблока	4,36	40	0.48	0.06	1.68	9	1.2	6.6	0.66	0.42	1.38	1.98
Рассольник по Ленинградки со сметаной и мясом	16,12	180\10\5	2.25	2.23	16.73	97.56	0.09	17.28	0.26	1.18	21.96	0.86
Суфле из рыбы минтая с соусом	16,78	50\50	9,29	1,78	3,29	65,76	0,06	1,03	0,04	0,38	35,34	0,1
Рис отварной с маслом сливочным	8,77	120	4,88	8,14	47,83	199,5	0.03	3,48	0,04	0,38	3,48	0,69
Компот из сухофруктов	4,34	180	0.36	0	28.06	108.83	0.03	0	0	0.1	15.87	0.6
Хлеб ржаной	4,00	60	4,4	0,8	21,8	112,2	0	0	0	0	0	0
ИТОГО	**54,37**											
ПОЛДНИК												
Макароны с сыром и маслом сливочным	8,48	130\10	14,43	6,5	77,2	433,55						
Чай с сахаром	2,49	180	0,2	0.	19,8	77	0,01	5,28	2,49	2,49	7,11	0,11
Хлеб пшеничный	2,00	30	3.04	0.32	19.44	95.2	0.04	0	0	0.04	8	0.44
ИТОГО	**12,97**											
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**105,00**											

СОГЛАСОВАНО

Директор

Матьева АВ

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Агрофирма «Атлашевская»

Мефодьева Е.В.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

МЕНЮ НА 3 День

Наименование блюда	Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества						
			белки	жиры	углеводы	ккал	B1	C	A	E	Ca	Fe
ЗАВТРАК												
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	15,83	180/5	5.29	7.57	34.62	229.59	0.04	1.16	0.04	0.21	111.49	0.49
Чай с молоком	5,52	160\20	3.12	2.51	24.69	146.3	0.04	1.3	0.02	0	120	0.1
Хлеб пшеничный	2,00	20	1.52	0.16	9.72	47.6	0.02	0	0	0.02	4	0.22
Масло сливочное	6,04	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001		45	0,1	2,4	0,02
ИТОГО	**29,39**											
ЗАВТРАК 2												
Сок фруктовый	5,60	100	0,5	0,1	10,1	46	0,7	2,2		0,7	0,7	7,8
Печенье	6,30	30	2,9	2,9	21,6	135						
ИТОГО	**11,90**											
ОБЕД												
Салат из свеклы отварной с сыром	3,17	40	0.81	3.65	4.72	53.91	0.01	5.7	0	1.64	21.09	0.7
Щи из свежей капусты со сметаной	14,62	180\10\5	1.52	4.94	6.49	79.76	0.05	18.04	0.21	1.92	33.19	0.63
Каша пшенная с маслом сливочным	8,86	120	3.66	5.48	35.86	194.56	0.02	0	0.02	0.27	2.43	0.51
Филе куриное отварное	18,31	40	7.93	12.29	10.2	180.63	1.12	1.49	0.02	2.49	27.78	1.3
Компот из изюма	5,40	180	1.08	0	31.33	124.18	0.02	0.83	0.12	1.14	33.08	0.66
Хлеб ржаной	2,00	30	2.34	0.27	0	73.5	0	0	0	0	0	0.
ИТОГО	**52,36**											
ПОЛДНИК												
Рагу овощное	6,86	180	8,5	9,4	29	226,6						
Чай с сахаром	2,49	180	40	10,2	13,8	304	0,14	20	100		990	164
Хлеб пшеничный	2,00	30	3.04	0.32	19.44	95.2	0.04	0	0	0.04	8	0.44
ИТОГО	**11,35**											
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**105,00**											

СОГЛАСОВАНО

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Агрофирма «Атлашевская»

Мефодьева Е.В.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

МЕНЮ НА 4 День

Наименование блюда	Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества						
			белки	жиры	углеводы	ккал	B1	C	A	E	Ca	Fe
ЗАВТРАК												
Каша манная со сливочным маслом	15,98	150\5	10.4	7.57	51.16	88.83	0.25	0.	0.07	0.73	17.88	5.53
Чай с сахаром	2,49	200	0.16	0.03	15.2	56.19	0	2.8	0	0.01	2.8	0.04
Сыр порциями	6,27	10	5.75	5.97	0	90	0.01	0.17	0.06	0.13	220	0.25
Хлеб пшеничный	2,00	30	3.04	0.32	19.44	95.2	0.04	0	0	0.04	8	0.44
ИТОГО	**26,74**											
ЗАВТРАК 2												
Сок фруктовый	5,60	100	0,5	0,1	10,1	46	0,7	2,2		0,7	0,7	7,8
ИТОГО	**5,60**											
ОБЕД												
Винегрет	3,36	40	0.88	3.05	5.39	51.42	0.02	21.61	0.13	1.39	24.34	0.32
Борщ с говядиной и сметаной	16,92	180\5\5	1.81	5.03	13.57	109.28	0.08	6.04	0.23	1.94	17.98	0.78
Греча отварная вязкая с маслом сливочным	8,04	120\5	5,33	4,35	19,95	140,5	0,08	0.	0,053	0,55	14,49	4,65
Биточки домашние из говядины с соусом	17,33	50\50	9,08	15,2	9,2	165		0,05	1	2,08	23,75	0,48
Компот из свежих яблок	6,56	180	0.16	0.16	27.87	108.96	0.01	1.6	0	0.16	4	0.4
Хлеб ржаной	4,00	60	2.92	0.52	14.2	75.6	0.07	0.	0.	0.56	14.8	1.08
ИТОГО	**56,21**											
ПОЛДНИК												
Ежики мясные со сметанным соусом	11,96	120\30	9,2	14,2	23,6	260,4						
Чай черный с яблочным соком	2,49	180	40	10,2	13,8	304	0,14	20	100		990	164
Хлеб пшеничный	2,00	30	3.04	0.32	19.44	95.2	0.04	0	0	0.04	8	0.44
ИТОГО	**16,45**											
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**105,00**											

СОГЛАСОВАНО

Директор

_____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Агрофирма «Атлашевская»

_____Мефодьева Е.В.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

МЕНЮ НА 4 День

Наименование блюда	Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества						
			белки	жиры	углеводы	ккал	B1	C	A	E	Ca	Fe
ЗАВТРАК												
Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	15,49	180/5	7.4	14.12	40.97	320.97	0.12	1.61	0.07	0.26	157.69	0.95
Какао с молоком	12,51	200	3.79	3.2	25.81	143	0.04	1.3	0.02	0.01	125.12	0.98
Хлеб пшеничный	2,00	30	3.04	0.32	12.44	95	0.02	0	0	0.02	4	0.22
ИТОГО	**30,00**											
ЗАВТРА 2												
Сок фруктовый	5,60	100	0,5	0,1	10,1	46	0,7	2,2		0,7	0,7	7,8
ИТОГО	**5,60**											
ОБЕД												
Салат из свежей капусты с морковью	2,66	40	0.8	6.06	4.11	74.6	0.03	7.77	0.13	2.72	15.39	0.46
Суп с макаронными изделиями с курицей	19,30	180\10	2.25	2.23	16.73	97.56	0.09	17.28	0.26	1.18	21.96	0.86
Каша гречневая вязкая с маслом	8,50	150\5	5,33	4,35	19,95	140,48	0,08	0.	0,053	0,55	0	4,65
Филе куриное отварное	19,98	45	7.93	12.29	10.2	180.63	1.12	1.49	0.02	2.49	27.78	1.3
Черный чай с лимоном	3,74	180	0.1	0.03	14.99	56.85	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	2,00	30	2.92	0.52	14.2	75.6	0.07	0.	0.	0.56	14.8	1.08
ИТОГО	**56,18**											
ПОЛДНИК												
Макароны с сыром	8,52	130\10	14,43	6,5	77,2	433,55						
Огурчик соленый	0,21	17	0.36	0	2.28	8.4	1.62	13.2	5.58	-	0.48	1.68
Чай черный	2,49	180	40	10,2	13,8	304	0,14	20	100		990	164
Хлеб пшеничный	2,00	30	3.04	0.32	19.44	95.2	0.04	0	0	0.04	8	0.44
	13,22											
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**105,00**											

СОГЛАСОВАНО

Директор

_____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Агрофирма «Атлашевская»

_____Мефодьева Е.В.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

МЕНЮ НА 6 День

Наименование блюда	Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества						
			белки	жиры	углеводы	ккал	В1	С	А	Е	Са	Fe
ЗАВТРАК												
Каша молочная пшенная с маслом	16,30	180/5	7.59	8.58	38.23	261.74	0.16	1.16	0.04	0.19	120.21	1.28
Кисель ягодный	3,70	200	-	-	14	52.6	0.01	1	4	0.2	0.2	0.04
Масло сливочное	6,04	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001		45	0,1	2,4	0,02
Хлеб пшеничный	2,00	30	3.04	0.32	12.44	95	0.02	0	0	0.02	4	0.22
ИТОГО	**28,04**											
ЗАВТРАК 2												
Сок фруктовый	5,60	100	0,5	0,1	10,1	46	0,7	2,2		0,7	0,7	7,8
ИТОГО	**5,60**											
ОБЕД												
Суп картофельный гороховый с говядиной	19,74	180\10	4.11	4.27	15.6	118.63	0.18	10.98	0.22	1.96	27.78	1.64
Жаркое с говядиной и картофелем	26,25	130\30	14,06	33,71	18,95	377	0,42	7,73	0,42		32,79	3,45
Огурчик соленый	0,21	17	0.36	0	2.28	8.4	1.62	13.2	5.58	-	0.48	1.68
Чай с сахаром	2,49	180	0,2	0.	19,8	77	0,01	5,28	2,49	2,49	7,11	0,11
Хлеб ржаной	2,00	30	2.92	0.52	14.2	75.6	0.07	0.	0.	0.56	14.8	1.08
ИТОГО	**50,69**											
ПОЛДНИК												
Суп молочный рисовый со сливочным маслом	16,18	180\5	5,6	9	20	178,6						
Чай черный с сахаром	2,49	180	40	10,2	13,8	304	0,14	20	100		990	164
Хлеб пшеничный	2,00	30	3.04	0.32	19.44	95.2	0.04	0	0	0.04	8	0.44
ИТОГО	**20,67**											
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**105,00**											

СОГЛАСОВАНО

Директор

_____ Матьелов

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Агрофирма «Атлашевская»

_____ Мефодьева Е.В.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

МЕНЮ НА 7 дней

Наименование блюда	Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества						
			белки	жиры	углеводы	ккал	B1	C	A	E	Ca	Fe
ЗАВТРАК												
Каша рисовая вязкая с маслом	12,97	150\5	5.29	7.57	34.62	229.59	0.04	1.16	0.04	0.21	111.49	0.49
Чай черный с яблочным соком	3,98	180\10	40	10,2	13,8	304	0,14	20	100		990	164
Сыр порциями	6,27	10	5.75	5.97	0	90	0.01	0.17	0.06	0.13	220	0.25
Хлеб пшеничный	2,00	30	3.04	0.32	19.44	95.2	0.04	0	0	0.04	8	0.44
ИТОГО	**25,22**											
ЗАВТРА 2												
Сок фруктовый	5,60	100	0,5	0,1	10,1	46	0,7	2,2		0,7	0,7	7,8
Печенье	6,30	30	2,9	2,9	21,6	135						
ИТОГО	**11,90**											
ОБЕД												
Салат из свежей капусты и огурцом свежим	2,33	40	0.88	3.05	5.39	51.42	0.02	21.61	0.13	1.39	24.34	0.32
Суп крестьянский с крупой с курицей	15,41	180\10	1.57	4.87	10.71	90.04	0.04	9.88	0.22	1.96	35.92	0.94
Макароны отварные	6,45	150\5	5.37	4.68	32.39	196.86	0.05	0	0.02	0.83	4.06	0.81
Поджарка из филе куриного с соусом	21,37	35\35	8	1,5		45,5						
Напиток лимонный	4,93	180	0.16	22	0.04	83.4	0.06	4.6	8	0.04	6.6	0.12
Хлеб ржаной	2,00	30	3.12	0.36	0	98	0	0	0	0	0	0
ИТОГО	**52,49**											
ПОЛДНИК												
Вареники ленивые с маслом	10,86	130\5	22,4	30,6	26	462						
Чай черный с лимоном	2,53	180	40	10,2	13,8	304	0,14	20	100		990	164
Хлеб пшеничный	2,00	30	3.04	0.32	19.44	95.2	0.04	0	0	0.04	8	0.44
ИТОГО	**15,39**											
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**105,00**											

СОГЛАСОВАНО

Директор

_____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Агрофирма «Атлашевская»

_____Мефодьева Е.В.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

МЕНЮ НА 8 День

Наименование блюда	Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества						
			белки	жиры	углеводы	ккал	B1	C	A	E	Ca	Fe
ЗАВТРАК												
Каша пшенная с маслом	14,94	150\5	5.59	8.58	38.23	261.74	0.14	0.97	0.04	0.16	100.18	1.07
Чай с лимоном	3,98	180	0.16	0.16	27.87	108.96	0.01	1.6	0	0.16	4	0.4
Масло сливочное	3,02	10	5.75	5.97	0	90	0.01	0.17	0.06	0.13	220	0.25
Хлеб пшеничный	2,00	30	3.04	0.32	12.44	95	0.02	0	0	0.02	4	0.22
ИТОГО	**23,94**											
ЗАВТРА 2												
Сок фруктовый	5,60	100	0,5	0,1	10,1	46	0,7	2,2		0,7	0,7	7,8
Печенье	6,30	30	2,9	2,9	21,6	135						
ИТОГО	**11,90**											
ОБЕД												
Салат из свеклы отварной с маслом	3,44	40	0,81	3,65	4,72	53,91	0,01	5,7	0.	1,64	21,09	0,8
Щи из свежей капусты со сметаной	14,64	180\5	1.52	4.94	6.49	79.76	0.05	18.04	0.21	1.92	33.19	0.63
Картофельное пюре со сливочным маслом	8,20	120\5	8.38	6.10	41.26	257.86	0.20	0	0.02	0.59	14.41	4.45
Котлеты рыбные с соусом	20,31	50/50	4.05	4.2	8.05	84.05	0.05	7.65	0.5	0.95	18.1	0.6
Компот из сухофруктов	4,36	180	0.36	0	28.06	108.83	0.03	0	0	0.1	15.87	0.6
Хлеб ржаной	4,00	60	3.12	0.36	12.48	98	0.02	0	0	0.02	4	0.22
ИТОГО	**54,95**											
ПОЛДНИК												
Овсяная каша с маслом	7,18	150\5	2,8	1,4	15,7	86,2						
Кофейный напиток	5,03	150	0.54	0.1	8.58	33	0	1.38	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	2,00	30	3.04	0.32	19.44	95.2	0.04	0	0	0.04	8	0.44
ИТОГО	**14,21**											
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**105,00**											

СОГЛАСОВАНО

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Агрофирма «Атлашевская»

Мефодьева Е.В.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

МЕНЮ НА 9 дней

Наименование блюда	Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества						
			белки	жиры	углеводы	ккал	B1	C	A	E	Ca	Fe
ЗАВТРАК												
Макароны с сыром	8,76	130\10	14,43	6,5	77,2	433,55						
Чай с сахаром	2,49	200	0.16	0.03	15.2	56.19	0	2.8	0	0.01	2.8	0.04
Масло сливочное	6,04	10	5.75	5.97	0	90	0.01	0.17	0.06	0.13	220	0.25
Хлеб пшеничный	2,00	30	3.04	0.32	12.44	95	0.02	0	0	0.02	4	0.22
ИТОГО	**19,29**											
ЗАВТРА 2												
Сок фруктовый	5,60	100	0,5	0,1	10,1	46	0,7	2,2		0,7	0,7	7,8
Печенье	6,30	30	2,9	2,9	21,6	135						
ИТОГО	**11,90**											
ОБЕД												
Салат из моркови с сахаром	3,27	30	0.48	0.06	1.68	9	1.2	6.6	0.66	0.42	1.38	1.98
Борщ с говядиной и сметаной	17,60	180\7\5	1.81	5.03	13.57	109.28	0.08	6.04	0.23	1.94	17.98	0.78
Жаркое с филе куриным	23,61	150\40	15,4	30,1	9,6	368,8						
Хлеб пшеничный	4,00	60	3.12	0.36	12.48	98	0.02	0	0	0.02	4	0.22
Компот из яблок	3,74	180	0.1	0.03	14.99	56.85	0	0	0	0	0	
ИТОГО	**52,22**											
ПОЛДНИК												
Овощное рагу с говядиной отварной	14,56	140\35	8,16	,67,7,6	122,76							
Кофейный напиток	5,03	150	0.54	0.1	8.58	33	0	1.38	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	2,00	30	3.04	0.32	19.44	95.2	0.04	0	0	0.04	8	0.44
ИТОГО	**21,59**											
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**105,00**											

СОГЛАСОВАНО

Директор _____ Р.К. Матьеков

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Агрофирма «Атлашевская»

_____ Мефодьева Е.В.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

МЕНЮ НА 10 День

Наименование блюда	Цена (руб)		Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества					
			белки	жиры	углеводы	ккал	B1	C	A	E	Ca	Fe
ЗАВТРАК												
Каша пшенная с маслом	15,53	180/5	5.59	8.58	38.23	261.74	0.14	0.97	0.04	0.16	100.18	1.07
Масло сливочное	6,04	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001		45	0,1	2,4	0,02
Хлеб пшеничный	2,00	30	3.04	0.32	19.44	95.2	0.04	0	0	0.04	8	0.44
Чай черный с яблочным соком	2,49	180	40	10,2	13,8	304	0,14	20	100		990	164
ИТОГО	**26,06**											
ЗАВТРАК 2												
Сок фруктовый	5,60	100	0,5	0,1	10,1	46	0,7	2,2		0,7	0,7	7,8
Печенье	6,30	30	2,9	2,9	21,6	135						
ИТОГО	**11,90**											
ОБЕД												
Суп картофельный с горохом и мясом говядины	19,74	180\10	4.11	4.27	15.6	118.63	0.18	10.98	0.22	1.96	27.78	1.64
Огурчик соленый	0,21	17	0.36	0	2.28	8.4	1.62	13.2	5.58	-	0.48	1.68
Макароны отварные с маслом сливочным	5,16	120\5	5.37	4.68	32.39	196.86	0.05	0	0.02	0.83	4.06	0.81
Филе куриное, тушеное с овощами в сметанном соусе	17,96	40\40	14,1	5,7	4,4							
Компот из яблок	4,16	180	0.1	0.03	14.99	56.85	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	4,00	60	3.12	0.36	0	98	0	0	0	0	0	0.1
ИТОГО	**51,23**											
ПОЛДНИК												
Запеканка картофельная с овощами с соусом	11,32	180\20	5,55	7,17	23,87	183,5						
Чай с сахаром	2,49	180	0,2	0.	19,8	77	0,01	5,28	2,49	2,49	7,11	0,11
Хлеб пшеничный	2,00	30	3.04	0.32	19.44	95.2	0.04	0	0	0.04	8	0.44
ИТОГО	**15,81**											
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	105,00											