

Утверждено  
на Совете по питанию  
« 14 » *vd* 2022 г.  
№ *102*



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ д/с № 42  
Кротова О.В.  
« *vd* » *vd* 2022 г.



## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

( весна )

для воспитанников от 1-го года до 3-х лет

МБДОУ д/сад № 42

г. Тимашевск



## МЕНЮ

## Ясли 10,5 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 60	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ 150	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ 60	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 150	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 60	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ 150	КАША "ДРУЖБА" 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 90	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 150
МАКАРОНЫ С СЫРОМ 120	КАКАО С МОЛОКОМ 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 90	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25/5	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 25/7	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ 100	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 25/7	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25/5	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 100	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 25/7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25/5	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150
ПЕЧЕНЬЕ 30		ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 150		ПЕЧЕНЬЕ С МАСЛОМ 30/5				БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25/5	
<b>II Завтрак</b>									
КЕФИР 150	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 86	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	ЯБЛОКО, КОНФЕТЫ 86/40	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	КЕФИР 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 86	ЯБЛОКО 86	ЯБЛОКО 86
<b>Обед</b>									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ 150	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ТОМАТОВ С ЛУКОМ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ 150	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ТОМАТОВ С ЛУКОМ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ 60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ГОВЯДИНОЙ И ГРЕНКАМИ 150	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 60	СУП СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 150	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ 150	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 60	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 150	СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 150
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 130	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ 130	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 120	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ 80	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 130	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 120	ПТИЦА ТУШЕНАЯ 80	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 50/30	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 130
СОК ФРУКТОВЫЙ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 100	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 100	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И СУХОФРУКТОВ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 100	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ СУХОФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
<b>Полдник</b>									
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СТУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 90	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ 80	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 150	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СТУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 90	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ 80	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) 90	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ 80	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ 130	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ 150	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ 80
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 150
		БАТОН 20					ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	БАТОН 20	

Утверждено  
на совете по питанию  
№ 1 от «14» февраля 2022 г.

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ д/с № 42  
Кротова О.В.

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (весна)

для воспитанников от 1-года до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	<b>ДЕНЬ 1</b>						
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,6	0,15	8,17	37,66	40
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	120	5,07	7,75	19,2	167,43	210
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0,1	0,00	5,36	21,83	432
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,22	2,82	21,93	122,1	
Итого за завтрак			7,99	10,72	54,66	414,36	
2-ЗАВТРАК	КЕФИР	150	4,35	3,75	6,0	79,50	435
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,5	2,0	3,2	32,7	33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ГОВЯДИНОЙ И ГРЕНКАМИ	150	8,3	4,92	29,47	195,6	99
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	130	17,7	15,33	14,74	265,79	258
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,5	442
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
Итого за обед			29,24	22,66	75,28	619,78	
ПОЛДНИК	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	90	15,03	11,79	21,66	259,48	235
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,22	3,64	6,98	78,67	400
Итого за полдник			18,3	17,5	28,6	351,7	
Итого день			59,88	54,63	164,54	1465,34	

**ДЕНЬ 2**

<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,2	4,2	16,3	120,3	189
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,0	2,6	11,5	81,7	397
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,9	4,7	12,9	101,8	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>9,1</b>	<b>11,5</b>	<b>40,7</b>	<b>303,8</b>	
<b>2- ЗАВТРАК</b>	<b>ЯБЛОКО</b>	<b>86</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>8,4</b>	<b>40,4</b>	
<b>ОБЕД</b>	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ	150	5,1	6,0	9,8	117,8	76
	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	60	11,6	11,2	6,1	171,1	289
	ОВОЩИТУШЕННЫЕ	130	3,15	4,52	19	130,08	406
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	9,4	39,9	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
<b>Итого за обед</b>			<b>27,1</b>	<b>26,3</b>	<b>76,6</b>	<b>659,2</b>	<b>115</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ	80	6,6	5,3	34,8	214,3	454
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,6	2,2	12,4	80,1	395
<b>Итого за полдник</b>			<b>9,2</b>	<b>7,5</b>	<b>47,2</b>	<b>294,4</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>46,3</b>	<b>45,6</b>	<b>177,5</b>	<b>1319,1</b>	

**3 ДЕНЬ**

<b>ЗАВТРАК</b>	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	8,7	11,3	1,6	143,1	214
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ	40	0,7	3,0	3,3	43,0	36
	СОЛЕНЬИМИ ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	150	0,2		10,1	41,4	393
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,9	4,7	12,9	101,8	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>12,9</b>	<b>16,9</b>	<b>27,9</b>	<b>315,5</b>	

<b>2-ЗАВТРАК</b>	<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,9</b>	<b>64,5</b>	<b>442</b>
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,18	2,98	3,39	45,77	41
<b>ОБЕД</b>	СУП СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	4,3	5,0	11,6	112,3	77
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	120	12,2	12,7	21,7	250,4	311
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	9,4	39,9	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,1	84,5	115
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
<b>Итого за обед</b>			<b>20,9</b>	<b>20,3</b>	<b>76,0</b>	<b>574,3</b>	
	КАША ПШЕНИЧНАЯ	150	150	4,5	4,2	16,4	189
<b>ПОЛДНИК</b>	МОЛОЧНАЯ КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	150	2,6	2,2	12,4	395
	БАТОН	20	20	1,5	0,6	10,3	
<b>Итого за полдник</b>			<b>8,6</b>	<b>7,0</b>	<b>39,1</b>	<b>254,7</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>43,2</b>	<b>44,4</b>	<b>157,9</b>	<b>1 209,0</b>	
<b>4 ДЕНЬ</b>							
	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,3	4,2	16,9	122,5	189
<b>ЗАВТРАК</b>	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,6	2,2	12,4	80,1	395
	БАТОН С МАСЛОМ	25/5	1,9	4,7	12,9	101,8	
			<b>8,8</b>	<b>11,1</b>	<b>42,2</b>	<b>304,4</b>	
<b>2-й ЗАВТРАК</b>	<b>ЯБЛОКО</b>	<b>86/40</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>8,4</b>	<b>40,4</b>	
	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ТОМАТОВ	60	0,86	2,93	2,31	39,03	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ	150	5,6	5,8	12,4	128,4	57

	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	15,9	9,9	10,2	209,5	284
	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	2,19	4,26	15,59	109,49	181
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,8	0,2	14,9	64,5	442
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,1	84,5	115
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
<b>Итого за обед</b>			<b>27,8</b>	<b>20,6</b>	<b>82,2</b>	<b>644,4</b>	
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	90	14,1	13,9	21,6	273,1	235
<b>ПОЛДНИК</b>	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,0	2,6	11,5	81,7	397
<b>Итого за полдник</b>			<b>15,1</b>	<b>16,5</b>	<b>33,1</b>	<b>354,8</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>52,8</b>	<b>56,1</b>	<b>181,9</b>	<b>1478,8</b>	

#### 5 ДЕНЬ

	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,6	4,5	14,9	119,1	414
<b>ЗАВТРАК</b>	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,0	2,6	11,5	81,7	395
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	4,5	3,73	15,42	113,91	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>9,9</b>	<b>13,6</b>	<b>41,9</b>	<b>330,2</b>	
<b>2-ЗАВТРАК</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,8	0,2	14,9	64,5	442
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,5		4,5	20,5	41
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	150	5,3	4,9	12,4	114,9	82
<b>ОБЕД</b>	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	15,8	6,2	2,6	129,3	231
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,3	4,0	15,5	106,9	321
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	9,4	39,9	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,1	84,5	115

Итого за обед		27,7	15,7	76,2	557,2		
ПОЛДНИК	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С ПОВИДЛОМ	80	5,55	7,11	50,1	286,26	454
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150/10/4	0,1		9,8	40,1	393
Итого за полдник		8,6	6,7	39,9	255,6		
Итого за день		47,0	36,2	172,9	1 207,5		

### 6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,4	2,0	3,5	34,9	40
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ	100	2,2	5,1	31,3	181,0	183
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0,1		7,2	29,1	432
	ПЕЧЕНЬЕ С МАСЛОМ	30/5	2,2	2,8	21,9	122,1	
Итого за завтрак		4,9	9,9	63,9	367,1		
2- ЗАВТРАК	КЕФИР	150	4,5	0,2	6,0	46,5	435
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,6	2,0	3,5	34,3	33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	150	6,0	2,6	12,5	97,3	84
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	80	8,4	8,1	7,4	135,7	306
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	9,4	39,9	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,1	84,5	115
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
	Итого за обед		18,8	13,3	64,6	452,9	
ПОЛДНИК	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	90	14,8	10,3	22,1	242,8	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,2	3,6	7,0	78,6	440
Итого за полдник		19,0	13,9	29,1	321,4		
Итого за день		47,2	37,3	163,6	1 187,9		

## 7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,2	5,2	18,6	142,9	413
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,0	2,6	11,5	81,7	397
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/7	3,45	2,74	12,85	90,22	
Итого за завтрак			10,1	12,5	43,0	326,4	
2- ЗАВТРАК	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,8	0,2	14,9	64,5	442
БЕД	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ	150	5,0	4,9	8,9	100,3	66
	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	60	11,6	11,2	6,1	171,1	289
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2,0	2,8	11,2	78,5	347
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И СУХОФРУКТОВ	150	0,1	0,1	9,0	37,8	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,5	0,3	28,6	126,7	115
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,3	16,1	77,5	
Итого за обед			26,3	23,1	90,7	682,1	
ПОЛДНИК	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	80	11,06	6,7	31,57	232	453
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,97	2,53	9,57	73,58	397
Итого за полдник			14,03	9,23	41,14	305,58	
Итого за день			44,1	42,5	192,3	1 336,5	

## 8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	КАША "ДРУЖБА"	150	4,4	4,4	19,1	133,8	190
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,6	2,2	12,4	80,1	395
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,91	4,74	12,89	101,78	
Итого за завтрак			9,3	13,1	47,0	343,3	



<b>ОБЕД</b>	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	2,79	2,74	17,8	107,01	331
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	9,4	39,9	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,1	84,5	115
<b>Итого за обед</b>			<b>25,8</b>	<b>16,22</b>	<b>78,11</b>	<b>581,5</b>	

<b>ПОЛДНИК</b>	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,2	4,2	16,3	120,3	189
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,97	2,53	9,57	73,58	397
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
<b>Итого за полдник</b>			<b>11,3</b>	<b>9,6</b>	<b>51,5</b>	<b>338,9</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>55,4</b>	<b>52,0</b>	<b>178,9</b>	<b>1 428,8</b>	

**10 ДЕНЬ**

<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,12	3,95	15,5	114,71	189
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,53	2,18	9,55	68,98	395
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/7	3,3	2,53	12,85	87,84	
<b>Итого завтрак</b>			<b>12,4</b>	<b>11,1</b>	<b>47,4</b>	<b>339,9</b>	
<b>2-ЗАВТРАК</b>	<b>ЯБЛОКО</b>	86	0,3	0,3	8,4	40,4	
<b>ОБЕД</b>	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	60	1,18	2,98	3,39	45,77	41
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	6,1	6,0	8,7	113,3	83
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	15,8	6,2	2,6	129,3	231
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,99	4,97	20,74	139,85	321
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,13	0,11	8,39	36,06	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,1	84,5	115
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
<b>Итого за обед</b>			<b>28,6</b>	<b>18,8</b>	<b>70,7</b>	<b>566,8</b>	

<b>ПОЛДНИК</b>	ПИРОЖКИ						<b>454</b>
	ПЕЧЕНЬЕ С ПОВИДЛОМ	80	5,55	7,11	50,1	286,26	
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150/8/4	0,21	0,00	8,22	34,17	<b>393</b>
<b>Итого за полдник</b>			<b>6,5</b>	<b>4,7</b>	<b>45,2</b>	<b>250,1</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>48,3</b>	<b>34,8</b>	<b>178,2</b>	<b>1 221,3</b>	