



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(весна)

для воспитанников от 3-х лет до 7-ми лет

МБДОУ д/сад № 42

г. Тимашевск

МЕНЮ

Сад 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 200	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ 60	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША ГРЕЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 200	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 60	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ 200	КАША "ДРУЖБА" 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 110	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 200
МАКАРОНЫ С СЫРОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 110	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ 100	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 100	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/7	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/7	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/7	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30/10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/7	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/7	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30/10
ПЕЧЕНЬЕ С МАСЛОМ 40		ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200			ПЕЧЕНЬЕ С МАСЛОМ 40/7			КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	
II Завтрак									
КЕФИР 150	ЯБЛОКО 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	ЯБЛОКО, КОНФЕТЫ 100/40	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	КЕФИР 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	ЯБЛОКО 100	ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 150	ЯБЛОКО 100
Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ 200	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 200	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ТОМАТОВ С ЛУКОМ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ 60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ГОВЯДИНОЙ И ГРЕНКАМИ 200/22/20	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 60	СУП СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ 200/24/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ 200	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 60	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 200	СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИЖАДЕЛКАМИ 200
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 150	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ 150	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 150	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ 80	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 150	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 100	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 150	ПТИЦА ТУШЕНАЯ 80	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 50/30	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 150
СОК ФРУКТОВЫЙ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И СУХОФРУКТОВ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150
ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
Полдник									
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ 110/25	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ 80	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 200	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ 110/25	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ 80	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) 110	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ 80	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ 150	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ 200	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ 80
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200/8	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200/8
		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 3-х лет до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,6	0,15	8,17	37,66	40
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	7,79	7,75	19,2	167,43	210
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,1	0,00	5,36	21,83	432
	ПЕЧЕНЬЕ	40	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	200	8,3	4,92	29,47	195,6	99
	ЖАРКОЕ ПОДОМАШНЕМУ	150	17,7	15,33	14,74	265,79	258
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,5	442
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	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	110	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							
ЗАВТРАК	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4,2	4,2	16,3	120,3	189
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,0	2,6	11,5	81,7	397
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/7	1,9	4,7	12,9	101,8	
	Итого за завтрак		9,1	11,5	40,7	303,8	
2- ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	100	0,3	0,3	8,4	40,4	
ОБЕД	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ	200	5,1	6,0	9,8	117,8	76
	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	60	11,6	11,2	6,1	171,1	289
	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	150	3,15	4,52	19	130,08	406
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	9,4	39,9	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,0	0,3	12,7	61,2	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,7	0,2	19,1	84,5	115
Итого за обед		27,1	26,3	76,6	659,2		
ПОЛДНИК	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ	80	6,6	5,3	34,8	214,3	454
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	12,4	80,1	395
Итого за полдник		9,2	7,5	47,2	294,4		
Итого за день		46,3	45,6	177,5	1319,1		
3 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	8,7	11,3	1,6	143,1	214
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ	60	0,7	3,0	3,3	43,0	36
	СОЛЕНЫМИ ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2		10,1	41,4	393
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/7	1,9	4,7	12,9	101,8	

Итого за завтрак		12,9	16,9	27,9	315,5	
2-ЗАВТРАК						442
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,8	0,2	14,9	64,5
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,18	2,98	3,39	45,77
ОБЕД	СУП СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,3	5,0	11,6	112,3
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	12,2	12,7	21,7	250,4
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	9,4	39,9
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,7	0,2	19,1	84,5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,0	0,3	12,7	61,2
Итого за обед			20,9	20,3	76,0	574,3
	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	150	4,5	4,2	16,4
ПОЛДНИК	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	150	2,6	2,2	12,4
	БАТОН	20	20	1,5	0,6	10,3
Итого за полдник			8,6	7,0	39,1	254,7
Итого за день			43,2	44,4	157,9	1 209,0
4 ДЕНЬ						
	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	4,3	4,2	16,9	122,5
ЗАВТРАК	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	12,4	80,1
	БАТОН С МАСЛОМ	30/7	1,9	4,7	12,9	101,8
			8,8	11,1	42,2	304,4
2-Й ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	86/40	0,3	0,3	8,4	40,4
	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ТОМАТОВ	60	0,86	2,93	2,31	39,03

	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ	200	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	30	1,7	0,2	19,1	84,5	115
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,0	0,3	12,7	61,2	
Итого за обед			27,8	20,6	82,2	644,4	
ПОЛДНИК	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	110	14,1	13,9	21,6	273,1	235
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,0	2,6	11,5	81,7	397
Итого за полдник			15,1	16,5	33,1	354,8	
Итого за день			52,8	56,1	181,9	1478,8	

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4,6	4,5	14,9	119,1	414
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,0	2,6	11,5	81,7	395
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	4,5	3,73	15,42	113,91	
Итого за завтрак			9,9	13,6	41,9	330,2	
2-ЗАВТРАК	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	200	5,3	4,9	12,4	114,9	82
ОБЕД	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	15,8	6,2	2,6	129,3	231
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,3	4,0	15,5	106,9	321
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	9,4	39,9	372

	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,0	0,3	12,7	61,2	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,7	0,2	19,1	84,5	115
Итого за обед			27,7	15,7	76,2	557,2	
	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С ПОВИДЛОМ	80	5,55	7,11	50,1	286,26	454
ПОЛДНИК	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/8/4	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

	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
ЗАВТРАК	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,1		7,2	29,1	432
	ПЕЧЕНЬЕ С МАСЛОМ	40/7	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
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,6	2,0	3,5	34,3	33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	6,0	2,6	12,5	97,3	84
ОБЕД	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	80	8,4	8,1	7,4	135,7	306
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	9,4	39,9	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,7	0,2	19,1	84,5	115
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,0	0,3	12,7	61,2	
Итого за обед			18,8	13,3	64,6	452,9	
	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	110	14,8	10,3	22,1	242,8	
ПОЛДНИК	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	200	5,2	5,2	18,6	142,9	413
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,0	2,6	11,5	81,7	397
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	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
ОБЕД	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ	200	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	150	2,0	2,8	11,2	78,5	347
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И СУХОФРУКТОВ	200	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	180	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"	200	4,4	4,4	19,1	133,8	190
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	12,4	80,1	395

	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/7	1,91	4,74	12,89	101,78	
Итого за завтрак		9,3	13,1	47,0	343,3		
2- ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	100	0,3	0,3	8,4	40,4	
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	7,8	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	6,1	6,9	18,5	160,9	85
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ	80	12,37	11,5	2,3	167,1	301
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,3	4,0	15,5	106,9	321
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			7,9	32,5	402
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,7	0,2	19,1	84,5	115
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,0	0,3	12,7	61,2	
Итого за обед			29,4	26,5	67,5	627,1	
	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	150	3,15	4,52	19	130,06	405
ПОЛДНИК	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/8/4	0,21	0,00	7,26	30,30	393
Итого за полдник			13,8	8,6	50,0	335,2	
Итого за день			52,8	48,5	172,9	1 346,0	
9 ДЕНЬ							
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	8,7	11,3	1,6	143,1	214
ЗАВТРАК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАН НАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	12,4	80,1	395
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/7	1,91	4,74	12,89	101,78	
Итого за завтрак			15,11	27,14	34,59	324,98	
2- ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	100	0,3	0,3	8,4	40,4	
	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ	60	0,6	2,0	1,5	26,0	

	ТОМАТОВ С ЛУКОМ						
	СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	200	5,11	4,58	14,91	122,29	84
ОБЕД	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ	50/30	13,5	6,3	2,7	140,6	256
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	2,79	2,74	17,8	107,01	331
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	9,4	39,9	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,0	0,3	12,7	61,2	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,7	0,2	19,1	84,5	115
Итого за обед			25,8	16,22	78,11	581,5	

	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4,2	4,2	16,3	120,3	189
ПОЛДНИК	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,97	2,53	9,57	73,58	397
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за полдник			11,3	9,6	51,5	338,9	
Итого за день			55,4	52,0	178,9	1 428,8	

10 ДЕНЬ

	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4,12	3,95	15,5	114,71	189
ЗАВТРАК	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,53	2,18	9,55	68,98	395
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	3,3	2,53	12,85	87,84	
Итого завтрак			12,4	11,1	47,4	339,9	
2- ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	100	0,3	0,3	8,4	40,4	
	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	60	1,18	2,98	3,39	45,77	41
ОБЕД	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	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	150	2,99	4,97	20,74	139,85	321

	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,13	0,11	8,39	36,06	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,7	0,2	19,1	84,5	115
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,0	0,3	12,7	61,2	
Итого за обед			28,6	18,8	70,7	566,8	
	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	80	5,55	7,11	50,1	286,26	454
ПОЛДНИК	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/8/4	0,21	0,00	8,22	34,17	393
Итого за полдник			6,5	4,7	45,2	250,1	
Итого за день			48,3	34,8	178,2	1 221,3	