

Утверждаю:  
Заведующий МДБОУ «Детский сад № 35»  
Е.Н.Белова.  
Приказ № 1 от 10.01.2022 г.



**10-ти дневное меню**  
**для организации питания детей 3-7 лет**  
**в МДБОУ «Детский сад № 35»**  
**г. Дзержинска Нижегородской области**  
**(с 24 часовым пребыванием)**

Меню разработано на основе сборников рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2010 года, для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 года, ТТК МДБОУ «Детский сад № 35», а также изделий промышленного производства (Пр.пр.)

**ПЕРВЫЙ ДЕНЬ (Понедельник)**

№ по сборнику рецептур 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (к/кал)	витамин С
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,6	136	0
185	Каша манная молочная жидкая с маслом	200/5	3,18	3,89	3,18	134	0
392	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>15,12</b>	<b>13,15</b>	<b>71,69</b>	<b>521</b>	<b>0,03</b>
<b>Второй завтрак</b>							
399	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	85	4
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>85</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>							
101/04	Икра кабачковая ( консервы)	60	0,72	2,82	4,62	47	4,5
72	Щи по - уральски на м/к бульоне	200	1,9	4,8	7,3	80	11,8
291	Запеканка картофельная с мясом маслом	180/5	17,3	13,47	30,67	297	4,28
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4
Пр.пр.	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78	0
	<b>Итого:</b>	<b>685</b>	<b>22,75</b>	<b>21,78</b>	<b>83,13</b>	<b>615</b>	<b>17,11</b>
<b>Полдник</b>							
458	<b>Ватрушка с повидлом</b>	60	3,82	1,49	37,82	190	0,07
400	<b>Молоко</b>	200	5,8	5	9,6	107	2,6
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>9,62</b>	<b>6,49</b>	<b>47,42</b>	<b>297</b>	<b>3,3</b>
<b>Ужин</b>							
213	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	63	0
205	Макаронные изделия отварные с маслом	200/5	7,57	4,63	36,31	272	0
350	Кисель витаминизированный (из концентрата)	200	0,1	0,1	27,29	113	2
1	Батон	40	3,82	1,49	37,82	190	0.07
	<b>Итого:</b>	<b>320</b>	<b>4,58</b>	<b>4,7</b>	<b>71,98</b>	<b>362</b>	<b>7,65</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1910</b>	<b>43,45</b>	<b>39,63</b>	<b>247</b>	<b>1574</b>	<b>28,79</b>

**ВТОРОЙ ДЕНЬ (Вторник)**

№ по сборнику рецептов 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (к/кал)	витамин С
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,6	136	0
185	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200/5	4,59	4,9	26,32	168	0
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16	101	1,3
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>10,21</b>	<b>15,13</b>	<b>56,92</b>	<b>405</b>	<b>1,3</b>
<b>Второй завтрак</b>							
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>							
77	Суп картофельный с крупой (геркулес) на м/к бульоне	200	1,57	2,19	11,7	73	6,6
298	Голубцы ленивые	160/30	14,54	10,53	22,02	241	20,04
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4
Пр.пр.	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78	0
	<b>Итого:</b>	<b>635</b>	<b>21,87</b>	<b>21,3</b>	<b>109,16</b>	<b>709</b>	<b>13,3</b>
<b>Полдник</b>							
Пр.пр.	Печенье	30	2,4	3,9	20,1	126	0
350	Кисель витаминизированный (из концентрата)	200	0,1	0,1	27,29	113	2
	<b>Итого :</b>	<b>230</b>	<b>8,2</b>	<b>8,9</b>	<b>9,7</b>	<b>233</b>	<b>2,6</b>
<b>Ужин</b>							
54	Икра свекольная	60	2,4	3,4	6,5	66,2	5,7
249	Рыба, запеченная в омлете	80	12,7	3,63	2,57	94	0,3
126	Картофель в молоке	150	3,33	5,1	18,2	132	15,7
1/7	Батон, сыр	40/10	3,82	1,49	37,82	190	0,07
394	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	99	1,33
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>39,24</b>	<b>40,2</b>	<b>100</b>	<b>922</b>	<b>2,8</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1950</b>	<b>70,31</b>	<b>76,02</b>	<b>252,74</b>	<b>2046</b>	<b>27,4</b>

**ТРЕТИЙ ДЕНЬ (Среда)**

№ по сборнику рецептур 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (к/кал)	витамин С
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,6	136	0
185	Каша гречневая молочная жидкая с маслом	200/5	9,05	9,41	35,11	233	1,63
397	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	119	1,6
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>14,14</b>	<b>21,86</b>	<b>64,4</b>	<b>510</b>	<b>2,75</b>
<b>Второй завтрак</b>							
399	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	85	4
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>3,4</b>	<b>3,9</b>	<b>40,3</b>	<b>211</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>							
135/04	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	200/5	1,4	4,99	7,49	86	8,33
310	Суфле из птицы	80	9,9	10,4	1,8	139	0,02
315	Рис отварной	120	3,65	5,37	36,67	210	0
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4
Пр.пр.	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78	0
	<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>18,63</b>	<b>19,63</b>	<b>79,14</b>	<b>570</b>	<b>39,34</b>
<b>Полдник</b>							
1	<b>батон</b>	40	3,82	1,49	37,82	190	0,07
400	<b>молоко</b>	200	5,8	5	9,6	107	2,6
	<b>Итого :</b>	<b>240</b>	<b>9,62</b>	<b>6,49</b>	<b>47,42</b>	<b>297</b>	<b>3,3</b>
<b>Ужин</b>							
54	Икра морковная	60	1,32	2,76	6,53	56	3,08
237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	31,04	31,3	70,3	689	0,2
392	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03
Пр.пр.	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>14,86</b>	<b>8,22</b>	<b>66,18</b>	<b>398</b>	<b>5,47</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>2055</b>	<b>51,03</b>	<b>53,61</b>	<b>250,02</b>	<b>1689</b>	<b>51,56</b>

### ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (Четверг)

№ по сборнику рецептур 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (к/кал)	витамин С
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,6	136	0
185	Каша овсяная молочная жидкая с маслом	200/5	3,8	5,5	19,03	141	0
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16	101	1,3
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>14,67</b>	<b>19,64</b>	<b>65,71</b>	<b>470</b>	<b>2,93</b>
<b>Второй завтрак</b>							
368	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	46	5
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>46</b>	<b>5</b>
<b>Обед:</b>							
85	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне	200	1,67	2,69	9,71	69	4,6
ТТК <sub>(35)</sub>	Запеканка капустная с мясом	200	13,4	10,8	11,4	196,4	64
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4
Пр.пр.	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78	0
	<b>Итого:</b>	<b>645</b>	<b>32,21</b>	<b>17,79</b>	<b>91,15</b>	<b>657</b>	<b>11,23</b>
<b>Полдник</b>							
Пр.пр.	<b>печенье</b>	30	2,4	3,9	20,1	126	0
350	Кисель витаминизированный (из концентрата)	200	0,1	0,1	27,29	113	2
	<b>Итого :</b>	<b>230</b>	<b>8,2</b>	<b>8,9</b>	<b>29,7</b>	<b>233</b>	<b>2,6</b>
<b>Ужин</b>							
400/54	Суфле рыбное со сметанным соусом	120/30	9,9	10,4	1,8	139,6	0,02
32	Макаронны отварные	100	2,5	3,0	21,2	120	0
394	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	99	1,33
1/7	Батон, сыр	40/10	3,82	1,49	37,82	190	0,07
	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>15,43</b>	<b>7,34</b>	<b>42,28</b>	<b>297</b>	<b>9,69</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1890</b>	<b>62,71</b>	<b>45,07</b>	<b>209,44</b>	<b>1470</b>	<b>28,85</b>

**ПЯТЫЙ ДЕНЬ (пятница)**

№ по сборнику рецептур 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (к/кал)	витамин С
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,6	136	0
185	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	200/5	6,44	12,38	33,8	272	1,34
397	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	119	1,6
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>14,14</b>	<b>21,86</b>	<b>64,4</b>	<b>510</b>	<b>2,75</b>
<b>Второй завтрак</b>							
399	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	85	4
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>3,4</b>	<b>3,9</b>	<b>40,3</b>	<b>211</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>							
81	Суп картофельный с горохом на м/к бульоне	200	4,39	4,21	13,1	108	4,65
282	Котлета мясная	80	12,4	9,24	12,6	183	0,12
145	Картофель тушеный с луком	150	3,1	10,6	21,1	195	18
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4
Пр.пр.	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78	0
	<b>Итого:</b>	<b>705</b>	<b>18,63</b>	<b>19,63</b>	<b>79,14</b>	<b>570</b>	<b>39,34</b>
<b>Полдник</b>							
458	<b>Ватрушка с творогом</b>	100	11,3	7,3	38,9	266,9	0,05
394	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	99	1,33
	<b>Итого :</b>	<b>300</b>	<b>9,62</b>	<b>6,49</b>	<b>47,42</b>	<b>297</b>	<b>3,3</b>
<b>Ужин</b>							
344	Рагу из овощей	150	2,81	6,41	14,91	129	12,45
392	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03
Пр.пр.	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>14,86</b>	<b>8,22</b>	<b>66,18</b>	<b>398</b>	<b>5,47</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>2065</b>	<b>51,03</b>	<b>53,61</b>	<b>250,02</b>	<b>1689</b>	<b>51,56</b>

## ШЕСТОЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

№ по сборнику рецептур 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					
			белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (к/кал)	Витамин С	
1	Бутерброд с маслом	10/5	2,45	7,55	14,6	136	0	
185	Каша манная молочная жидкая с маслом	200/5	3,18	3,89	3,18	134	0	
392	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03	
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>15,12</b>	<b>13,15</b>	<b>71,69</b>	<b>521</b>	<b>0,03</b>	
	Второй завтрак							
399	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	85	4	
	Итого:	<b>200</b>	<b>3,4</b>	<b>3,9</b>	<b>40,3</b>	<b>211</b>	<b>4</b>	
	Обед							
99	Суп из овощей на м/к бульоне	200	1,6	5	9,1	95,3	10,4	
305	Запеканка вермишелевая с мясом	200	12,1	9,5	25,7	237	3,8	
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	
Пр.пр.	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78	0	
	Итого:	<b>645</b>	<b>29,81</b>	<b>12,34</b>	<b>70,29</b>	<b>518</b>	<b>16,88</b>	
	Полдник							
466	Сдоба обыкновенная	50	3,9	2,4	26,2	141	0	
400	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	2,6	
	Итого :	<b>250</b>	<b>9,6</b>	<b>6,49</b>	<b>47,42</b>	<b>297</b>	<b>2,67</b>	
	Ужин							
101/04	Икра кабачковая (консервы)	60	1,2	5,4	5,1	73,8	4,2	
126	Картофель в молоке	150	3,33	5,1	18,2	132	15,7	
392	Чай сладкий	200	0,07	0,02	15	60	0,03	
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>37,52</b>	<b>28,22</b>	<b>69,36</b>	<b>683</b>	<b>3,18</b>	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1920</b>	<b>88,24</b>	<b>69,74</b>	<b>213,55</b>	<b>1845</b>	<b>25,89</b>	

**СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (вторник)**

№ по сборнику рецептур 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (к/кал)	витамин С
	<b>Завтрак</b>						
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,6	136	0
185	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200/5	2,17	3,89	22,51	134	0
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16	101	1,3
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>7,38</b>	<b>9,92</b>	<b>58,57</b>	<b>354</b>	<b>0,03</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
399	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	85	4
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>85</b>	<b>4</b>
	<b>Обед</b>						
77	Суп картофельный с крупой (геркулес) на м/к бульоне	200	1,57	2,19	11,7	73	6,6
290	Пудинг из говядины	80	18,8	6,2	0,9	134	0,16
132	Капуста тушеная	150	3,13	5,6	14,4	120	25
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4
Пр.пр.	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78	0
	<b>Итого:</b>	<b>675</b>	<b>23,98</b>	<b>21,63</b>	<b>93,56</b>	<b>666</b>	<b>27,83</b>
	<b>Полдник</b>						
400	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	2,6
Пр.пр.	<b>печенье</b>	30	2,4	3,9	20,1	126	0
	<b>Итого :</b>	<b>230</b>	<b>4,06</b>	<b>3,74</b>	<b>35,76</b>	<b>192</b>	<b>0,69</b>
	<b>Ужин</b>						
35	Салат из свеклы и моркови	60	0,5	3,9	5,6	59,5	4,8
247	Рыба тушеная с овощами	80/50	11,5	5,8	3,3	110	2,9
145	Картофель тушеный с луком	150	3,1	10,6	21,1	195	18
392	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03
Пр.пр.	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>5,05</b>	<b>9,36</b>	<b>51,51</b>	<b>296</b>	<b>6,86</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>2120</b>	<b>34,41</b>	<b>40,91</b>	<b>223,84</b>	<b>1401</b>	<b>38,72</b>



**ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (Среда)**

№ по сборнику рецептур 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (к/кал)	витамин С
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,6	136	0
185	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200/5	4,59	4,9	26,32	168	0
397	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	119	1,6
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>10,21</b>	<b>15,13</b>	<b>56,92</b>	<b>405</b>	<b>1,3</b>
<b>Второй завтрак</b>							
399	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	85	4
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>3,4</b>	<b>3,9</b>	<b>40,3</b>	<b>211</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>							
112	Суп с макаронными изделиями и птицей	200	2,1	2,3	11,8	76,3	0,9
305	Котлета из курицы	80	12,6	13,1	13,5	223	0,67
344	Рагу из овощей	150	2,81	6,41	14,91	129	12,45
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4
Пр.пр.	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78	0
	<b>Итого:</b>	<b>675</b>	<b>27,11</b>	<b>29,7</b>	<b>91,34</b>	<b>743</b>	<b>26,48</b>
<b>Полдник</b>							
1	<b>батон</b>	40	3,82	1,49	37,82	190	0,07
350	Кисель витаминизированный (из концентрата)	200	0,1	0,1	27,29	113	2
	<b>Итого :</b>	<b>240</b>	<b>9,62</b>	<b>6,49</b>	<b>47,42</b>	<b>297</b>	<b>3,3</b>
<b>Ужин</b>							
54	Икра морковная	60	1,32	2,76	6,53	56	3,08
231	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/25	18,7	12,7	11,4	234	0,25
394	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	99	1,33
Пр.пр.	Батон пшеничный, сыр	35/10	2,77	0,35	16,91	82	0
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>15,54</b>	<b>4</b>	<b>34,48</b>	<b>236</b>	<b>0,33</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>2020</b>	<b>56,26</b>	<b>52,73</b>	<b>223,04</b>	<b>1595</b>	<b>32,11</b>

**ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (Четверг)**

№ по сборнику рецептов 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (к/кал)	витамин С
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,6	136	0
185	Каша гречневая молочная жидкая с маслом	200/5	5,3	5,7	17,9	144	1,2
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16	101	1,3
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>6,97</b>	<b>10,79</b>	<b>52,21</b>	<b>333</b>	<b>0,11</b>
<b>Второй завтрак</b>							
368	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	46	5
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>46</b>	<b>5</b>
<b>Обед</b>							
77	Суп картофельный с гренками на м/ к бульоне	20/200	2,1	2,6	15,3	93	11
132	Плов с мясом	200	3,8	5,6	17,2	134,4	30
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4
Пр.пр.	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78	0
	<b>Итого:</b>	<b>665</b>	<b>25,09</b>	<b>18,95</b>	<b>82,29</b>	<b>599</b>	<b>35,55</b>
<b>Полдник</b>							
400	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	2,6
Пр.пр.	печенье	30	2,4	3,9	20,1	126	0
	<b>Итого :</b>	<b>230</b>	<b>13,7</b>	<b>9,7</b>	<b>34,7</b>	<b>280</b>	<b>2,63</b>
<b>Ужин</b>							
10	Салат из зеленого горошка консервированного	60	1,79	3,12	3,75	50	6,6
261/54	Тефтели рыбные со сметанным соусом	80/30	9,9	3,5	10,7	113	0,4
132	Капуста тушеная	150	3,13	5,6	14,4	120	25
400	Чай сладкий	200	0,07	0,02	15	60	0,03
1	батон	40	3,82	1,49	37,82	190	0,07
	<b>Итого :</b>	<b>560</b>	<b>14,45</b>	<b>9,76</b>	<b>41,6</b>	<b>312</b>	<b>5,51</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1995</b>	<b>46,91</b>	<b>39,8</b>	<b>186,4</b>	<b>1290</b>	<b>46,17</b>

**ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (Пятница)**

№ по сборнику рецептур 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (к/кал)	витамин С
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,6	136	0
215	Омлет натуральный с зеленым горошком	120/30	8,58	14,77	1,62	175	0,15
397	Какао с молоком	200	4,2	2,63	17,28	119	1,6
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>17,54</b>	<b>16,66</b>	<b>47,96</b>	<b>421</b>	<b>2,22</b>
<b>Второй завтрак</b>							
399	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	85	4
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>3,4</b>	<b>3,9</b>	<b>40,3</b>	<b>211</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>							
57	Борщ из капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	200/5	1,58	4,93	10,4	93	8,25
277	Гуляш из отварного мяса	80/40	20,6	16,3	5,24	250	1,11
314	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,12	38,64	244	0
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4
Пр.пр.	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78	0
	<b>Итого:</b>	<b>595</b>	<b>24,17</b>	<b>36,5</b>	<b>89,71</b>	<b>785</b>	<b>44,59</b>
<b>Полдник</b>							
454	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	3,9	3,71	20,76	132	0,66
350	Кисель витаминизированный (из концентрата)	200	0,1	0,1	27,29	113	2
	<b>Итого :</b>	<b>260</b>	<b>2,5</b>	<b>4,0</b>	<b>47,30</b>	<b>239</b>	<b>2</b>
<b>Ужин</b>							
185	Лапша молочная с маслом	200/5	6,28	9,18	18,32	180	0,62
392	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03
Пр.пр.	Булка пшеничная	40	3,16	0,4	19,32	94	0
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>17,29</b>	<b>13,5</b>	<b>43,06</b>	<b>337</b>	<b>1,1</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>2085</b>	<b>62,4</b>	<b>70,56</b>	<b>221,03</b>	<b>1754</b>	<b>51,91</b>















