

УТВЕРЖДАЮ:

Приказ № 155 - ОД от 14.10.2024 г.

Заведующий МБДОУ д/с № 86

\_\_\_\_\_ Е.В. Пахомова

## **ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ**

(Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания/ Авт.- сост.: А. Н. Здобнов, В. А. Цыганенко, -М.: «ИКТЦ «Лада» К.: «Издательство «Аркадий», 2006, Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/ под ред. М П. Могильного и В. А. Тутельяна. – М: ДеЛи плюс, 2016.)

**СЕЗОН (ОСЕНЬ - ЗИМА)**

Ставрополь, 2024 г

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
Завтрак	Каша манная вязкая на сгущенном молоке	200	6,3	7,7	44,3	261,2	№ 384 С. 167
	Чай с сахаром и лимоном	200/8/3	0,024	0,004	8,08	32,48	№ 944 С. 398
	Батон с маслом сливочным	40/8	3,04	7,56	21,37	161,4	№ 1 С. 8
Итого за завтрак		<b>459</b>	<b>9,36</b>	<b>15,26</b>	<b>73,75</b>	<b>455,08</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>47</b>	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем, со сметаной	200/12	3,19	6,558	14,31	94,6	№ 176 С. 74
	Котлета говяжья	70	13,37	12,57	8,4	200,8	№ 608 С. 276
	Капуста тушеная	150	3,65	3,0	15,55	103,38	№ 708 С. 322
	Кисель из соков	200	0,27	0,08	22,7	97,5	№ 878 С. 376
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,35	24,9	107	
Итого за обед		<b>682</b>	<b>22,78</b>	<b>22,558</b>	<b>85,86</b>	<b>603,28</b>	
Полдник	Вареники ленивые	150	36,6	12,53	21,47	296,1	№ 461,462 С. 197
	Соус молочный сладкий	50	1,018	3,3	4,392	62,81	№ 795 С. 348
	Кофейный напиток с молоком	200	1,49	1,63	11,47	66,4	№ 958 С. 403
	Хлеб пшеничный	11	0,8	0,26	5,87	27,9	
Итого за полдник		<b>411</b>	<b>39,9</b>	<b>17,7</b>	<b>43,2</b>	<b>453,21</b>	
Ужин	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	№ 965 С. 404
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,48	10,6	50,8	
Итого за ужин		<b>220</b>	<b>7,1</b>	<b>6,88</b>	<b>20</b>	<b>166,8</b>	
Итого за день		<b>1872</b>	<b>79,98</b>	<b>62,5</b>	<b>232,91</b>	<b>1725,37</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 2</b>							
Завтрак	Каша гречневая вязкая	200	7,17	5,84	31,08	225,7	№ 384
	Чай с сахаром и лимоном	200/8/3	0,024	0,004	8,08	32,48	С. 167 № 944
	Батон с маслом сливочным	40/8	3,04	7,56	21,37	161,4	С. 398 № 1
Итого за завтрак		<b>459</b>	<b>10,23</b>	<b>13,4</b>	<b>60,53</b>	<b>419,58</b>	С. 8
Второй завтрак	Яблоко	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	3,194	4,118	19,866	125,22	№ 213 С. 90
	Котлета, рубленая из кур	70	32,26	18,89	9,76	187,86	№ 668 С. 309
	Картофельное пюре	150	3,19	4,92	26,24	156,9	№ 694 С. 319
	Сок фруктовый	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,35	24,9	107	
Итого за обед		<b>620</b>	<b>41,54</b>	<b>28,88</b>	<b>95,47</b>	<b>647,48</b>	
Полдник	Фрикадельки рыбные	75	14,66	5,62	6,98	136,9	№ 517 С. 234
	Томатный соус	50	0,256	2,021	3,58	33,42	№ 792 С.347 № 786 С.346
	Икра свекольная	150	2,24	4	17,68	113,1	№ 126 С. 46
	Кофейный напиток с молоком	200	1,49	1,63	11,47	66,9	№ 958 С. 403
	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,24	5,34	25,4	
Итого за полдник		<b>485</b>	<b>19,35</b>	<b>13,51</b>	<b>45,05</b>	<b>375,72</b>	
Ужин	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	95,4	№ 966
	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,24	5,34	25,4	С. 405
Итого за ужин		<b>190</b>	<b>5,9</b>	<b>4,74</b>	<b>12,54</b>	<b>120,8</b>	
Итого за день		<b>1854</b>	<b>77,72</b>	<b>56,613</b>	<b>222,91</b>	<b>1569,18</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 3</b>							
Завтрак	Каша рисовая жидкая	200	5,14	5,21	29,08	207,7	№ 390 С. 169
	Чай с сахаром и лимоном	200/8/3	0,024	0,004	8,0806	32,48	№ 944 С. 398
	Батон йодированный с маслом сливочным	40/8	3,04	7,56	21,37	161,4	№ 1 С. 8
Итого за завтрак		<b>459</b>	<b>8,204</b>	<b>12,79</b>	<b>58,53</b>	<b>401,58</b>	
Второй завтрак	яблоко	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
Обед	Суп овощной со сметаной	200/12	1,96	2,458	14,94	99,38	№ 202 С. 86
	Жаркое подомашнему	43/187	16,18	12,56	34,73	309,06	№ 590 С. 268
	Капуста квашенная	35	0,6	0,035	1,5	6,65	
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	19,8	88,8	№ 867 С. 372
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,35	24,9	107	
Итого за обед		<b>727</b>	<b>21,48</b>	<b>15,423</b>	<b>95,87</b>	<b>610,89</b>	
Полдник	Ватрушка с творогом	80	12,518	9,11	47,559	313,88	№ 1058 С. 434
	Яйцо отварное	40	5,0	4,6	0,28	62,8	№ 424 С. 184
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,48	10,6	50,8	
	Икра кабачковая	50	0,95	3,5	3,5	45	
	Какао с молоком	200/8	3,5	3,65	13	98,6	№ 959 С. 403
Итого за полдник		<b>398</b>	<b>23,53</b>	<b>21,34</b>	<b>74,94</b>	<b>571,08</b>	
Ужин	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	№ 965 С. 404
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,48	10,6	50,8	
Итого за ужин		<b>165</b>	<b>7,1</b>	<b>6,88</b>	<b>20</b>	<b>166,8</b>	
Итого за день		<b>1849</b>	<b>60,65</b>	<b>56,8</b>	<b>259,14</b>	<b>1797,35</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 4</b>							
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	200	6,99	5,93	31,38	227,2	№ 384 С. 167
	Кофейный напиток с молоком	200/8	1,49	1,63	11,47	66,9	№ 958 С. 403
	Батон с маслом сливочным	40/8	3,04	7,56	21,37	161,4	№ 1 С. 8
Итого за завтрак		<b>456</b>	<b>11,52</b>	<b>15,12</b>	<b>64,22</b>	<b>455,5</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>47</b>	
Обед	Борщ с картофелем, капустой, со сметаной	200/12	1,67	6,423	9,76	102,58	№ 170 С. 71
	Шницель говяжий	70	13,76	12,57	8,6	200,3	№ 608 С. 276
	Макароны отварные с маслом	150	4,83	4,6	32,74	195,7	№ 413 С. 179
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	19,8	88,8	№ 867 С. 371
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,35	24,9	107	
	Капуста квашенная	35	0,6	0,035	1,5	6,65	
	Итого за обед		<b>717</b>	<b>23,6</b>	<b>24</b>	<b>97,3</b>	<b>701,03</b>
Полдник	Рыба отварная	60	11,68	0,653	0,49	54,78	№ 472 С. 203
	Картофельное пюре	150	3,19	4,92	26,24	156,9	№ 694 С. 319
	Чай с сахаром и лимоном	200/8/3	0,024	0,004	8,0806	32,48	№ 944 С. 398
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,48	10,6	50,8	
Итого за полдник		<b>441</b>	<b>16,39</b>	<b>5,58</b>	<b>51</b>	<b>294,96</b>	
Ужин	Кефир	180	5,4	0,18	6,8	54	№ 966 С. 405
	Хлеб пшеничный	11	0,8	0,26	5,8	27,6	
Итого за ужин		<b>191</b>	<b>6,2</b>	<b>0,44</b>	<b>12,6</b>	<b>81,6</b>	
Итого за день		<b>1905</b>	<b>58,214</b>	<b>45,715</b>	<b>229,63</b>	<b>1580,39</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 5</b>							
Завтрак	Запеканка из творога с повидлом	130/40	22,41	16,8	43,72	416,48	№ 469 С. 201
	Кофейный напиток с молоком	200/8	1,49	1,63	11,47	66,9	№ 958 С. 403
	Батон с маслом сливочным	40/8	3,04	7,56	21,37	161,4	№ 1 С. 8
Итого за завтрак		<b>426</b>	<b>26,94</b>	<b>25,99</b>	<b>76,56</b>	<b>644,78</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>47</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,91	3,248	19,62	84,95	№ 206 С. 87
	Котлета говяжья	70	13,7	12,57	8,4	200,5	№ 608 С. 276
	Рагу овощное	150	2,36	4,072	15,59	106	№ 321 С. 134
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	19,8	88,8	№ 867 С. 371
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,35	24,9	107	
Итого за обед		<b>670</b>	<b>23,71</b>	<b>20,26</b>	<b>88,31</b>	<b>587,25</b>	
Полдник	Плюшка	65	6,93	8,63	45,008	261,4	№1050 С. 428
	Каша геркулесовая жидкая	200	6,59	6,56	27,08	215,7	№390 С. 169
	Чай с сахаром и лимоном	200/8/3	0,024	0,004	8,0806	32,48	№ 944 С. 398
	Хлеб пшеничный	11	0,8	0,26	5,8	27,9	
Итого за полдник		<b>482</b>	<b>14,34</b>	<b>15,45</b>	<b>85,97</b>	<b>537,48</b>	
Ужин	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	№ 965 С. 404
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,48	10,6	50,8	
Итого за ужин		<b>220</b>	<b>7,1</b>	<b>6,88</b>	<b>20</b>	<b>166,8</b>	
Итого за день		<b>1903</b>	<b>72,59</b>	<b>68,68</b>	<b>281</b>	<b>1983,31</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 1</b>							
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,0	4,6	0,28	62,8	№ 424 С. 184
	Икра кабачковая	40	0,76	2,8	2,8	36	
	Какао на сгущенном молоке	150	2,88	3,0	17,1	103,1	№ 960 С. 403
	Батон с маслом сливочным	40/8	3,04	7,56	21,37	161,4	№ 1 С. 8
	яблоко	122	0,49	0,49	12	57,3	
Итого за завтрак		<b>400</b>	<b>12,17</b>	<b>18,45</b>	<b>53,55</b>	<b>420,6</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>47</b>	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	3,15	18,62	109,6	№ 208 С. 88
	Тефтели мясные	70	10,718	11,778	5,4	186,3	№ 619 С. 282
	Соус сметанный с томатом и луком	50	0,89	5,45	5,02	72,16	№ 801, № 798 С. 350
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,63	5,89	46,9	264,4	№ 378 С. 164
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	19,8	88,8	№ 867 С. 371
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,35	24,9	107	
Итого за обед		<b>720</b>	<b>25,238</b>	<b>26,64</b>	<b>120,64</b>	<b>828,26</b>	
Полдник	Булочка сдобная	60	6,1	5,2	34,1	211	№ 1050 С. 428
	Каша рисовая жидкая	200	5,14	5,21	29,08	207,7	№ 390 С. 169
	Чай с сахаром и лимоном	200/8/3	0,024	0,004	8,0806	32,48	№ 944 С. 398
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,48	10,6	50,8	
Итого за полдник		<b>491</b>	<b>12,76</b>	<b>10,89</b>	<b>81,86</b>	<b>290,98</b>	
Ужин	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	№ 965 С. 404
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,48	10,6	50,8	
Итого за ужин		<b>220</b>	<b>7,1</b>	<b>6,88</b>	<b>20</b>	<b>166,8</b>	
Итого за день		<b>1931</b>	<b>57,768</b>	<b>62,96</b>	<b>286,15</b>	<b>1753,64</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 2</b>							
Завтрак	Каша гречневая вязкая	200	7,17	5,84	31,08	225,7	№ 384 С. 167
	Кофейный напиток с молоком	200/8	1,49	1,63	11,47	66,9	№ 958 С. 403
	Батон с маслом сливочным	40/8	3,04	7,56	21,37	161,4	№ 1 С. 8
Итого за завтрак		<b>456</b>	<b>11,7</b>	<b>15,03</b>	<b>63,92</b>	<b>454</b>	
	яблоко	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
Обед	Суп картофельный с рисом и сметаной	200/12	2,19	5,506	17,35	124,9	№ 204 С. 86
	Зразы мясные, рубленые с яйцом	80	13,94	13,5	10,5	219,45	№ 614 С. 279
	Капуста тушеная	150	3,65	3,069	15,0	100,88	№ 708 С. 322
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	19,8	88,8	№ 867 С. 371
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,35	24,9	107	
	Итого за обед		<b>692</b>	<b>22,52</b>	<b>22,45</b>	<b>87,55</b>	<b>641,03</b>
Полдник	Шницель рыбный натуральный	75	11,96	6,32	7,9	99,97	№ 511 С.229
	Картофельное пюре	150	3,19	4,92	26,24	156,9	№ 694 С. 398
	Чай с сахаром и лимоном	200/8/3	0,024	0,004	8,0806	32,48	№ 944 С. 398
	Хлеб пшеничный	20	1,15	0,48	10,6	50,8	
Итого за полдник		<b>456</b>	<b>16,32</b>	<b>11,72</b>	<b>52,82</b>	<b>340,15</b>	
Ужин	Кефир	180	5,4	0,18	6,8	54	№ 966 С. 405
	Хлеб пшеничный	20	1,15	0,48	10,6	50,8	
Итого за ужин		<b>200</b>	<b>6,55</b>	<b>0,66</b>	<b>17,4</b>	<b>104,8</b>	
Итого за день		<b>1904</b>	<b>58,194</b>	<b>50,26</b>	<b>231,49</b>	<b>1586,98</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 3</b>							
Завтрак	Омлет натуральный	110	10,97	19,26	2,015	202,9	№ 438 С. 189
	Горошек зелёный консервированный 35 %	52	2,6	0,1	6,9	37,4	
	Чай с сахаром и лимоном	200/8/3	0,024	0,004	8,0806	32,48	№ 944 С. 398
	Батон с маслом сливочным	40/8	3,04	7,56	21,37	161,4	№ 1 С. 8
Итого за завтрак		<b>421</b>	<b>16,63</b>	<b>26,92</b>	<b>38,37</b>	<b>4343,18</b>	
Обед	Сок фруктовый	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>47</b>	
	Борщ с картофелем со сметаной (свекольник)	200/12	1,7	5,1	11,2	101,4	№ 171 С. 72
	Запеканка картофельная с печенью говяжьей	50/210	17,7	15,946	41,845	338,9	№ 626 С. 286
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,4	3,418	2,64	43,39	№ 801 С. 350
	Кисель из соков	200	0,27	0,08	22,7	97,5	№ 878 С. 376
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,35	24,9	107	
Итого за обед		<b>752</b>	<b>22,37</b>	<b>24,89</b>	<b>103,29</b>	<b>688,19</b>	
Полдник	Пирожок с повидлом	75	6,4	6,2	53,58	286,84	№ 1052 С. 430
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,99	8,14	19,785	172,9	№ 235 С. 100
	Кофейный напиток с молоком	200/8	1,49	1,63	11,47	66,9	№ 958 С. 403
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,48	10,6	50,8	
Итого за полдник		<b>503</b>	<b>14,38</b>	<b>16,45</b>	<b>95,435</b>	<b>577,44</b>	
Ужин	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	№ 965 С. 404
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,48	10,6	50,8	
Итого за ужин		<b>220</b>	<b>7,1</b>	<b>6,88</b>	<b>20</b>	<b>166,8</b>	
Итого за день		<b>1996</b>	<b>60,99</b>	<b>75,59</b>	<b>272,96</b>	<b>1922,19</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 4</b>							
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	200	6,99	5,43	31,38	227,2	№ 384 С. 167
	Кофейный напиток с молоком	200/8	1,49	1,63	11,47	66,4	№ 958 С. 403
	Батон с маслом сливочным	40/8	3,04	7,56	21,37	161,4	№ 1 С. 8
Итого за завтрак		<b>456</b>	<b>11,52</b>	<b>14,62</b>	<b>64,22</b>	<b>455</b>	
	Яблоко	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
Обед	Рассольник петербургский	200/12	2,156	7,524	16,37	138,66	№ 197 С. 83
	Плов с мясом	50/160	18,98	17,124	42,37	384,96	№ 601 С. 273
	Сок фруктовый	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,35	24,9	107	
Итого за обед		<b>622</b>	<b>24,036</b>	<b>25,6</b>	<b>98,34</b>	<b>701,12</b>	
Полдник	Хлебцы рыбные	60	9,44	3,27	3,758	82,4	№ 515 С. 233
	Соус томатный	50	0,59	2,02	4,384	36,52	№ 783 С. 344
	Картофельное пюре	150	3,19	4,92	26,24	156,9	№ 694 С. 319
	Чай с сахаром и лимоном	200/8/3	0,024	0,004	8,0806	32,48	№ 944 С. 398
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,48	10,6	50,8	
Итого за полдник		<b>491</b>	<b>14,74</b>	<b>10,7</b>	<b>53,06</b>	<b>359,1</b>	
Ужин	Кефир	180	5,4	0,18	6,8	54	№ 966 С. 405
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,48	10,6	50,8	
Итого за ужин		<b>200</b>	<b>5,5</b>	<b>0,66</b>	<b>17,4</b>	<b>104,8</b>	
Итого за день		<b>1869</b>	<b>57,6</b>	<b>52,47</b>	<b>242,82</b>	<b>1667,02</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептурь
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 5</b>							
Завтрак	Каша пшеничная жидкая	200	6,56	5,26	28,28	208,2	№ 390
	Чай с сахаром и лимоном	200/8/3	0,024	0,004	8,0806	32,48	С. 169
	Батон йодированный с маслом сливочным	40/8	3,04	7,56	21,37	116,4	№ 944 С. 398
Итого за завтрак		<b>459</b>	<b>9,62</b>	<b>12,82</b>	<b>57,73</b>	<b>357,08</b>	№ 1 С. 8
Обед	Сок фруктовый	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>47</b>	
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/12	1,89	6,428	11,6	102,78	№ 187 С. 79
	Котлета рубленая из кур	70	13,37	18,89	9,76	187,86	№ 668 С. 309
	Макароньы отварные с маслом	150	4,83	4,6	32,7	195,7	№ 413 С. 179
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	19,8	88,8	№ 867 С. 371
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,35	24,9	107	
Итого за обед		<b>682</b>	<b>22,83</b>	<b>30,29</b>	<b>98,76</b>	<b>682,14</b>	
Полдник	Запеканка из творога с повидлом	130/40	22,41	16,8	43,72	416,48	№ 469 С. 201
	Кофейный напиток с молоком	200/8	1,4	1,6	2,3	29	№ 958 С. 403
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,2	5,34	25,4	
Итого за полдник		<b>388</b>	<b>24,58</b>	<b>18,6</b>	<b>51,36</b>	<b>470,88</b>	
Ужин	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	№ 965 С. 404
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,48	10,6	50,8	
Итого за ужин		<b>220</b>	<b>7,1</b>	<b>6,88</b>	<b>20</b>	<b>166,8</b>	
Итого за день		<b>1849</b>	<b>64,67</b>	<b>68,72</b>	<b>238,12</b>	<b>1806,8</b>	