

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий ГКДОУ

«Детский сад №10 «Первое Мая»

Е.А.Тарасенко

Приказ № 72-пр от 20.11.2024 г



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на зимне-весенний период 2024 года

в ГКДОУ «Детский сад №10 «Первое Мая»

с 10-ти часовым пребыванием детей возрастом с 3 до 7 лет

Составлено в соответствии с:

« Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях » / Под ред. М.П. Могильного и

В.А. Тутельяна, 2011 год.

Программа «Детский сад: Питание»

Неделя: первая, день ПОНЕДЕЛЬНИК

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
ЗАВТРАК											
217	Омлет натуральный с морковью	100	11	21	12	283	63	2,0	0,06	0,40	0,1
55	Икра кабачковая	50	1,41	2,76	7,39	60,06	22,94	1,06	0,01	0,02	4,03
400	Молоко кипяченое	180	5,49	4,9	9,09	102,01	227,52	0,2	0,07	0,29	2,47
3	Бутерброд с маслом и сыром «Российский»	30/10/5	4,50	7,30	14,60	142,70	94,80	0,60	0,00	0,00	0,10
	Итого:	375	22,4	35,96	43,08	587,77	408,26	3,86	0,14	0,71	6,7
2-ЗАВТРАК											
	Фрукты (Груши) - 1 шт	100	0,5	0,5	12,25	55	20	2,75	0,03	0,02	12,5
ОБЕД											
70	Огурцы свежие (порционные)	60	1,47	0	4,41	24,01	39,2	1,47	0	0	17,15
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками (из мяса говядины)	200/30	6,09	4,76	14,21	124,2	26,68	1,36	0,12	0,12	10,30
27/8	Кнели мясные паровые (из мяса говядины)	80/87	12,21	1,6	4,93	82,88	21,02	1,34	0,06	0,14	0,21
331	Макаронные изделия отварные с маслом	130/5	3,57	3,21	23,21	136,78	9,5	0,64	0,07	0,07	0
136	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	10,44	0,49	0	0	5,4
878	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	6,6	0,84	0,05	0,02	0
879	Хлеб ржаной «Шпаковский»	37	2,44	0,44	0,44	66,97	12,95	1,44	0,07	0,03	0
	Итого:	737	38,22	13,04	59,16	518,19	126,39	7,58	37	38	33,06
ПОЛДНИК											
84	Овощи тушеные в сметанном соусе	140/10	3,1	5,29	13,29	169,75	-	-	8,7	8,7	8,7
152	Кондитерское изделие (Вафли)	35	0,8	0,99	23,25	106,25	0	0	0	0	0
399г	Сок фруктовый (в индивидуальной упаковке)	200	1	0	20,2	85,34	14	2,8	0,02	0,02	4
	Итого:	385	4,9	6,28	56,74	361,34	14	2,8	10,7	10,7	12,7
	Всего:	1597	66,02	55,78	171,23	1522,30	568,65	16,99	47,87	49,43	64,96

Неделя: первая, день ВТОРНИК

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции (г)	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Са	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
132	Каша манная молочная жидкая	205	6	8,2	29,3	215	125,4	0,4	0,06	0,14	0,22
396	Кофейный напиток со сухим молоком	180	2,57	1,75	18,6	100,8	114,6	0,07	0,01	0,07	0,34
878	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	9,9	1,26	0,06	0,02	0
	Итого:	415	11,03	10,36	48,28	374,3	249,9	1,73	0,13	0,23	0,56
	2-ЗАВТРАК										
368г	Бананы свежие - 1шт	100	1,5	0,5	21	95	8	0,6	0,04	0,05	10
	ОБЕД										
134	Свекла тушеная в сметане	60/12	1,25	3,67	5,75	61,2	28,8	0,83	0,02	0,04	0,81
81	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,1	4,28	12,9	106,6	40,22	1,44	0,12	0,06	4,66
258	Жаркое по-домашнему (из мяса говядины)	220/130	25,3	24,75	22,7	415,47	32,78	4,18	0,22	0,22	11,99
376	Компот из сухих фруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	28,63	1,11	0	0	0,36
878	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	6,6	0,84	0,05	0,02	0
879	Хлеб ржаной «Шпаковский»	37	2,44	0,44	0,44	66,97	12,95	1,44	0,07	0,03	0
	Итого:	717	35,13	33,44	67,03	790,94	149,98	9,84	0,48	0,37	17,82
	ПОЛДНИК										
140/2	Ватрушка с повидлом	100	10,48	10,9	33,11	287,3	67,84	0,91	0,08	0,16	0,005
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	180	5,49	4,9	9,09	102,01	227,52	0,2	0,07	0,29	2,47
	Итого:	280	15,97	15,8	42,2	389,31	295,36	1,11	0,16	0,45	2,47
	Всего:	1512	63,63	60,1	178,5	1649,5	703,24	13,28	0,81	1,1	20,85

Неделя: первая, день СРЕДА

Неделя: первая, день 1												
№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции (г)	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Са	Fe	B1	B2	C	
ЗАВТРАК												
94	Суп молочный с крупой овсяной	200	4,82	5,08	16,84	132,4	158,82	0,24	0,06	0,2	0,92	
394	Чай с молоком	180	3,18	2,79	13,57	92,39	134,40	0,34	0,05	0,16	1,42	
878	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	9,9	1,26	0,07	0,03	0	
	Итого:	410	10,46	8,29	30,8	283,29	303,12	1,84	0,28	0,21	2,34	
2-ЗАВТРАК												
368	Фрукты (Груши) - 1 шт	100	0,40	0,40	9,80	47,0	16,0	2,20	0,00	0,00	10,0	
ОБЕД												
34	Свекла, тушенная с зеленым горошком	50	0,85	3,65	5,02	56,34	21,09	0,8	0,01	0,02	5,7	
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	67,8	67,8	34,66	0,64	0,04	0,04	14,78	
304	Плов из мяса птицы	200/106	20	18,47	33,45	380	37,76	1,81	0,24	0,1	0,51	
379	Кисель из сухих фруктов	180	0,21	0,01	31,7	127,9	10,8	0,61	0	0	0,12	
878	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	6,6	0,84	0,04	0,01	0	
879	Хлеб ржаной «Шпаковский»	37	2,44	0,44	0,44	66,97	12,95	1,44	0,06	0,02	0	
	Итого:	687	26,54	26,75	138,67	738,01	123,86	6,14	0,39	0,19	21,11	
ПОЛДНИК												
150	Рыба (филе минтая) запеченная в омлете	80/67	14,18	3,6	2,3	98,66	43,46	0,86	0,06	0,16	0,82	
55	Икра кабачковая	50	1,41	2,76	7,39	60,06	22,94	1,06	0,01	0,02	4,03	
136	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	10,44	0,48	0	0	5,4	
152	Кондитерское изделие (вафли)	35	0,8	0,99	23,25	106,25	0	0	0,04	0,01	0	
878	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	6,6	0,84	0,10	0,17	7,63	
	Итого:	365	28,33	11,87	41,26	346,01	78,91	2,5	0,77	0,57	41,08	
	Всего:	1562	65,73	47,31	220,53	1414,31	521,89	12,68				

Неделя: первая, день ЧЕТВЕРГ

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции (г)	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
	ЗАВТРАК										
94	Суп молочный с крупой рисовой	200	4,82	5,08	16,84	132,4	158,82	0,24	0,06	0,2	0,92
397	Какао со сгущенным молоком	180	3,3	2,34	22,57	124,56	115,19	0,58	0,02	0,08	0,34
878	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	9,9	1,26	0,06	0,02	0
	Итого:	410	10,58	7,84	39,8	315,46	283,91	2,08	0,14	0,12	0,126
	2-ЗАВТРАК										
399г	Сок фруктовый (в индивид. упаковке)	200	1	0	20,2	85,34	14	2,8	0,02	0,02	14
	ОБЕД										
70	Огурцы свежие (порционные)	60	1,47	0	4,41	24,01	39,2	1,47	0	0	17,15
106	Суп-лапша домашняя	200	2,10	4,60	10,20	89,60	13,00	0,40	0,00	0,00	0,30
247	Рыба(филе минтая) тушеная с овощами	100/64/36	10,93	5,1	2,57	100	33,83	0,57	0,07	0,08	2,88
321	Картофельное пюре	150	2,65	4,16	17,71	118,95	32,04	0,87	0,11	0,09	15,74
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	28,63	1,11	0	0	0,36
878	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	6,6	0,84	0,04	0,01	0
879	Хлеб ржаной «Шпаковский»	37	2,44	0,44	0,44	66,97	12,95	1,44	0,06	0,02	0
	Итого:	727	21,44	14,59	67,34	566,51	148,47	6,2	0,28	0,20	36,19
	ПОЛДНИК										
237	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	100/25	18,57	12,91	19,17	276,42	179,67	0,75	0,06	0,29	0,32
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	180	5,49	4,89	9,09	102,00	227,5	0,19	0,07	0,28	2,46
	Итого:	305	24,06	17,8	28,26	378,42	407,17	0,94	0,13	0,57	2,78
	Всего:	1642	57,08	40,23	155,6	1345,73	853,55	12,02	0,57	0,91	53,09

Неделя: первая, день ПЯТНИЦА

Неделя: первая, день 11 ПИЩА												
№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции (г)	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Са	Fe	B1	B2	С	
	ЗАВТРАК											
94	Суп молочный с крупой пшенной	200	4,82	5,08	16,84	132,4	158,82	0,24	0,06	0,2	0,92	
394	Чай с сахаром	180	3,18	2,79	13,57	92,39	134,40	0,34	0,05	0,16	1,42	
878	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	9,9	1,26	0,06	0,02	0	
	Итого:	410	10,46	8,29	30,8	283,29	303,12	1,84	0,17	0,20	2,34	
	2-ЗАВТРАК											
368г	Бананы свежие - 1шт	100	1,5	0,5	21	95	8	0,6	0,04	0,05	10	
	ОБЕД											
70	Огурцы свежие (порционные)	60	1,47	0	4,41	24,01	39,2	1,47	0	0	17,15	
57	Борщ с капустой и картофелем	200	1,30	4,00	8,40	77,10	35,40	0,90	0,00	0,00	5,50	
261	Тефтели рыбные (филе минтая) тушенные с соусом сметанным	80/57/30	10,29	3,93	11,04	120	44,93	0,76	0,09	0,09	0,26	
192	Рис припущенный	130	3,15	3,73	27,7	173,34	5,6	1,8	0	0	0	
379	Кисель из сушеных фруктов	180	0,21	0,01	31,75	127,98	10,85	0,61	0	0	0,12	
878	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	6,6	0,84	0,04	0,01	0	
879	Хлеб ржаной «Шпаковский»	37	2,44	0,44	0,44	66,97	12,95	1,44	0,06	0,02	0	
	Итого:	737	18,71	12,88	70,26	554,27	145,29	5,6	0,3	0,21	31,62	
	ПОЛДНИК											
55	Икра кабачковая	50	1,41	2,76	7,39	60,06	22,94	1,06	0,01	0,02	4,03	
150	Оладьи картофельные с сыром	150/10	11,77	16,05	27,09	300	293,86	1,2	0,18	0,36	4,30	
136	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	10,44	0,49	0	0	5,4	
878	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	6,6	0,84	0,04	0,01	0	
	Итого:	400	25,12	23,33	42,8	441,1	329,31	2,85	0,22	0,37	11,11	
	Всего:	1647	55,79	45	164,86	1373,66	785,72	10,89	0,73	0,83	55,07	

Неделя: вторая, день ПОНЕДЕЛЬНИК

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции (г)	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
	ЗАВТРАК	(г)									
217	Омлет натуральный с морковью	100	11	21	12	283	63	2,0	0,06	0,40	0,1
136	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	10,44	0,49	0	0	5,4
878	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	9,9	1,26	0,06	0,02	0
	Итого:	310	24,26	24,17	23,70	385,85	83,34	3,75	0,12	0,42	5,5
	2-ЗАВТРАК										
368г	Бананы свежие - 1шт	100	1,5	0,5	21	95	8	0,6	0,04	0,05	10
	ОБЕД										
34	Свекла тушеная с зеленым горошком	50	0,85	3,65	5,02	56,34	21,09	0,8	0,01	0,02	5,7
81	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4,1	4,28	12,9	106,6	40,22	1,44	0,12	0,06	4,66
298	Голубцы ленивые из мяса говядины, с соусом сметанным с томатом	200/101 /30	18,2	12,86	27,16	297,37	84,11	2,16	0,1	0,2	25,44
379	Кисель из сушеных фруктов	180	0,21	0,01	31,75	127,98	10,85	0,61	0	0	0,12
878	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	6,6	0,84	0,04	0,01	0
879	Хлеб ржаной «Иппаковский»	37	2,44	0,44	0,44	66,97	12,95	1,44	0,06	0,02	0
	Итого:	717	27,44	21,52	77,53	694,26	175,82	7,29	0,33	0,13	35,92
	ПОЛДНИК										
232	Сырники с картофелем	100	12,61	9,47	16,1	200	99,1	0,96	0,1	0,2	4,35
400	Молоко кипяченое	180	5,49	4,89	9,09	102,00	227,5	0,19	0,07	0,28	2,46
	Итого:	280	18,1	14,36	25,19	302	326,6	0,11	0,08	0,30	6,81
	Всего:	1407	70,91	62,47	141,4	1466,7	627,69	12,07	0,57	0,9	59,7

Неделя: вторая, день ВТОРНИК

№	Наименование блюда и кулинарных изделий		Выход порции (г)	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
	ЗАВТРАК			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
94	Суп молочный с крупой манной		200	6	8,2	29,3	215	125,4	0,4	0,06	0,14	0,22
396	Кофейный напиток со сгущенным молоком		180	2,57	1,75	18,6	100,8	114,6	0,07	0,01	0,07	0,34
1	Бутерброд с маслом сливочным		30/10	2,44	7,55	14,62	136	0,04	0,11	0,07	0,21	0,56
	Итого:		420	11,01	17,5	62,52	451,8	240,04	0,58	0,14	0,42	0,112
	2-ЗАВТРАК											
399г	Сок фруктовый (в индивид. упаковке)		200	1	0	20,2	85,34	14	2,8	0,02	0,02	14
	ОБЕД											
70	Огурцы свежие (порционные)		60	1,47	0	4,41	24,01	39,2	1,47	0	0	17,15
57	Борщ с капустой и картофелем		200	1,30	4,00	8,40	77,10	35,40	0,90	0,00	0,00	5,50
259	Гуляш из мяса говядины		120/118	19,78	20,04	3,91	274,68	17,64	2,52	0,04	0	1,26
331	Макаронные изделия отварные с маслом		130/5	3,57	3,21	23,21	136,78	9,5	0,64	0,07	0,07	0
136	Чай с сахаром		180	10,8	2,75	11,7	44,35	10,44	0,49	0	0	5,4
878	Хлеб пшеничный		20	1,64	0,28	0,26	39	6,6	0,84	0,04	0,01	0
879	Хлеб ржаной «Шпаковский»		37	2,44	0,44	0,44	66,97	12,95	1,44	0,06	0,02	0
	Итого:		747	41	30,72	52,33	662,89	131,73	8,3	0,21	0,10	29,31
	ПОЛДНИК											
237	Запеканка из творога с соусом молочным сладким		100/25	18,57	12,96	19,17	276,4	179,6	0,74	0,05	0,34	0,32
400	Молоко кипяченое		180	5,49	4,89	9,09	102,0	227,52	0,19	0,07	0,28	2,46
	Итого:		305	24,06	17,85	28,26	378,4	407,12	0,93	0,12	0,62	2,78
	Всего:		1672	77,09	58,94	149,08	1500,93	802,75	13,76	0,48	0,97	46,65

Неделя: вторая, день СРЕДА

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции (г)	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
	ЗАВТРАК		Б	Ж	У		Са	Fe	B1	B2	C
213	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	22	1	0,03	0,18	0
55	Икра кабачковая	50	0,91	4,25	3,75	57,75	18,41	0,32	0	0	1,41
397	Какао со сгущенным молоком	180	3,3	2,34	22,57	124,56	115,1	0,58	0,02	0,08	0,34
321	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,63	91,5	24,65	0,67	0,09	0,07	12,11
878	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,02	39	6,6	0,84	0,04	0,01	0
	Итого:	390	12,97	14,67	40,25	375,81	186,76	3,41	0,18	0,34	13,86
	2-ЗАВТРАК										
368	Фрукты (Груши)-1шт	100	0,40	0,40	9,80	47,0	16,0	2,20	0,00	0,00	10,0
	ОБЕД										
134	Свекла, тушенная в сметане	60	1,25	3,67	5,75	61,2	28,8	0,83	0,02	0,04	0,81
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками (из мяса птицы)	200/30	6,01	4,76	14,21	124,2	26,68	1,36	0,12	0,12	10,30
305	Котлеты, рубленные из мяса птицы	80/60	12,57	12,86	13,30	218,66	35,2	1,45	0,08	0,13	0,66
303	Каша гречневая вязкая	130	4,01	1,05	0,44	106,70	6,37	2,12	0,09	0,04	0
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	28,63	1,11	0	0	0,36
878	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	6,6	0,84	0,05	0,01	0
879	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	0,44	66,97	12,95	1,44	0,07	0,02	0
	Итого:	737	28,32	23,08	59,38	718,43	145,23	9,15	0,43	0,36	12,13
	ПОЛДНИК										
239	Оладьи из творога с повидлом	100/20	13,98	9,71	22,42	233	124,4	0,91	0,08	0,23	0,3
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	180	5,49	4,89	9,09	102,00	227,5	0,19	0,07	0,28	2,46
	Итого:	300	19,47	14,6	31,51	335	351,9	1,1	0,15	0,51	2,49
	Всего:	1527	61,16	52,75	140,94	1476,2	699,89	15,86	0,76	1,21	38,48

Неделя: вторая, день ЧЕТВЕРГ

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции (г)	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Са	Fe	B1	B2	С
131	Суп молочный с крупой рисовой	200	5	8,2	30,3	215	122,02	0,4	0,06	0,14	0,22
136	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	10,44	0,49	0	0	5,4
3/13	Хлеб с сыром «Российский»	30/10	11,75	9,7	0,39	202,5	362	1,66	0,07	0,23	0,28
	Итого:	420	27,55	20,65	42,39	461,85	494,46	2,55	0,13	0,37	5,9
	2-ЗАВТРАК										
368г	Бананы свежие - 1 шт	100	1,5	0,5	21	95	8	0,6	0,04	0,05	10
	ОБЕД										
70	Огурцы свежие (порционные)	160	1,47	0	4,41	24,01	39,2	1,47	0	0	17,15
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	67,8	67,8	34,66	0,64	0,04	0,04	14,78
261	Тефтели рыбные (филе минтая) тушеные с соусом сметанным	80/57/30	10,29	3,93	11,04	120	44,93	0,76	0,09	0,09	0,26
321	Картофельное пюре	150	2,65	4,16	17,71	118,9	32,04	0,87	0,11	0,09	15,74
379	Кисель из сушеных фруктов	180	0,21	0,01	31,75	127,98	10,85	0,61	0	0	0,12
878	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	6,6	0,84	0,05	0,01	0
879	Хлеб ржаной «Шпаковский»	37	2,44	0,44	0,44	66,97	12,95	1,44	0,07	0,02	0
	Итого:	727	20,1	12,72	133,41	564,66	181,23	6,63	0,36	0,25	48,05
	ПОЛДНИК										
447	Блинчики со сгущенным молоком	100/20	6,07	4,09	37,75	212,45	19,64	1	0,09	0,05	0
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	180	5,49	4,89	9,09	102,00	227,5	0,19	0,07	0,28	2,46
	Итого:	300	11,56	8,98	46,84	314,45	247,14	1,19	0,16	0,33	2,46
	Всего:	1547	60,71	42,85	243,64	898,22	930,83	10,97	0,69	1	66,41

Неделя: вторая, день ПЯТНИЦА

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции (г)	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C	
	ЗАВТРАК											
94	Суп молочный с крупой овсяной	200	4,82	5,08	16,84	132,4	158,82	0,24	0,06	0,2	0,92	
396	Кофейный напиток со стущенным молоком	180	3,3	2,34	22,57	124,56	115,19	0,58	0,02	0,08	0,34	
868	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	9,9	1,26	0,06	0,02	0	
	Итого:	410	10,58	7,84	39,8	315,46	283,91	2,08	0,14	0,12	1,26	
	2-ЗАВТРАК											
368	Фрукты (Груши)-1шт	100	0,5	0,5	12,25	55	20	2,75	0,03	0,02	12,5	
	ОБЕД											
70	Огурцы свежие (порционные)	60	1,47	0	4,41	24,01	39,2	1,47	0	0	17,5	
95	Суп из овощей со сметаной	200/20	3,72	5,2	12,64	112,84	37,2	1	0,1	0	13,64	
255	Биточки рыбные (филе минтая) запеченные	80/65	10,69	3,76	7,98	108	42,13	0,6	0,06	0,08	0,34	
184	Каша пшеничная вязкая	130/5	4,5	3,32	18,85	119,89	45	1,96	0,07	0,05	0,61	
136	Чай с сахаром	180	1	0	20,2	85,34	14	2,8	0,02	0,02	4	
878	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	6,6	0,84	0,04	0,01	0	
879	Хлеб ржаной «Иппаковский»	37	2,44	0,44	0,44	66,97	12,95	1,44	0,06	0,02	0	
	Итого:	712	24,17	13,06	61,03	536,36	160,4	8,82	0,35	0,18	28,6	
	ПОЛДНИК											
55	Икра кабачковая	50	0,91	4,25	3,75	57,75	18,41	0,32	0	0	1,41	
150	Оладьи картофельные с сыром	150/10	11,77	16,05	27,09	300	293,86	1,2	0,18	0,36	4,30	
399	Сок фруктовый (в индивидуальной упаковке)	200	10,8	2,75	11,7	44,35	10,44	0,48	0,00	0,00	5,4	
152	Кондитерское изделие (Печенье)	35	0,8	0,99	23,25	106,25	0	0	0	0	0	
	Итого:	435	24,28	24,04	65,79	508,35	322,71	2	0,18	0,36	11,11	
	Всего:	1657	59,53	45,44	178,8	1415,1	787,02	15,6	0,7	0,68	53,47	