



МЕНЮ

для детей от 3 до 8 лет

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ		200	5,60	8,14	23,85	191,82
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		40	2,30	9,12	15,50	153,40
КАКАО С МОЛОКОМ.		180	3,47	3,62	14,39	105,05
			11,37	20,88	53,74	450,27
II Завтрак						
СОК ИЗ ФРУКТОВ		100	0,49	0,00	7,08	30,07
			0,49	0,00	7,08	30,07
Обед						
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ СО СМЕТАНОЙ		180	1,27	4,32	5,21	65,23
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ		70	13,79	6,82	5,40	152,20
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	5,04	5,01	22,80	156,14
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,40	0,40	21,20	102,00
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		180	0,00	0,00	13,94	55,74
			23,50	16,55	68,55	531,31
Полдник						
КЕФИР		180	5,22	4,50	7,20	95,40
ГРЕНКА ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА		20	1,46	0,56	9,97	50,83
			6,68	5,06	17,17	146,23
Ужин						
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ		150	8,15	10,91	36,40	277,65
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)		30	0,59	1,62	3,98	32,72
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,06	0,00	9,81	39,42
			8,80	12,53	50,19	349,79
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,84	55,02	196,73	1 507,67

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ	200		6,17	8,38	27,25	209,98
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40		2,30	9,12	15,50	153,40
КАКАО С МОЛОКОМ.	180		2,81	2,96	11,96	86,71
			11,28	20,46	54,71	450,09
II Завтрак						
СОК ИЗ ФРУКТОВ	100		0,49	0,00	7,08	30,07
СОК ИЗ ФРУКТОВ	100	100	0,49	0,00	7,08	30,07
			0,49	0,00	7,08	30,07
Обед						
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	180		1,89	3,26	13,32	90,30
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180		12,44	13,88	30,58	297,89
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,33	0,40	21,33	103,33
КИСЕЛЬ	180		0,00	0,00	23,18	92,73
			17,66	17,54	88,41	584,25
Полдник						
КЕФИР	180		5,22	4,50	7,20	95,40
ГРЕНКА ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20		1,46	0,56	9,97	50,83
			6,68	5,06	17,17	146,23
Ужин						
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70		9,55	4,00	6,96	101,98
БУЛКА	30		2,25	0,87	15,42	78,60
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130		2,85	4,66	16,62	120,20
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,06	0,00	9,81	39,42
			14,71	9,53	48,81	340,20
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,82	52,59	216,18	1 550,84

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ.	200		6,40	9,23	25,34	210,83
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40		2,30	9,12	15,50	153,40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		3,28	3,36	15,47	105,97
			11,98	21,71	56,31	470,20
II Завтрак						
СОК ИЗ ФРУКТОВ	100		0,49	0,00	7,08	30,07
			0,49	0,00	7,08	30,07
Обед						
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180		1,75	4,42	9,63	85,62
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ	150		11,58	17,93	22,90	299,60
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	40		0,52	1,96	3,00	32,06
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,33	0,40	21,33	103,33
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ.	180		0,00	0,00	9,68	38,70
			17,18	24,71	66,54	559,31
Полдник						
КЕФИР	180		5,22	4,50	7,20	95,40
БУЛКА	20		1,50	0,58	10,28	52,40
			6,72	5,08	17,48	147,80
Ужин						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	150		18,02	16,12	22,06	308,49
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50		0,96	2,65	6,59	54,16
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,06	0,00	9,81	39,42
			19,04	18,77	38,46	402,07
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55,41	70,27	185,87	1 609,45

КЕФИР

БУЛКА

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА

СОУС МОЛОЧНЫЙ

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ.	200		5,82	8,04	26,05	200,62
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45		4,60	7,83	15,46	151,28
КАКАО С МОЛОКОМ.	180		3,47	3,62	14,39	105,05
			13,89	19,49	55,90	456,95
II Завтрак						
СОК ИЗ ФРУКТОВ	100		0,49	0,00	7,08	30,07
			0,49	0,00	7,08	30,07
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180		3,20	4,07	18,11	121,91
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70		9,63	21,67	8,49	267,53
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120		3,01	4,24	12,64	102,61
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,40	0,40	21,20	102,00
КИСЕЛЬ	180		0,00	0,00	23,18	92,73
			19,24	30,38	83,62	686,78
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180		5,06	5,59	8,21	104,76
ГРЕНКА ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20		1,46	0,56	9,97	50,83
			6,52	6,15	18,18	155,59
Ужин						
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80		7,38	2,14	5,43	70,77
РИС ОТВАРНОЙ	120		2,94	4,75	30,76	177,42
БУЛКА	30		2,25	0,87	15,42	78,60
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,06	0,00	9,81	39,42
			12,63	7,76	61,42	366,21
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,77	63,78	226,20	1 695,60

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ	200		5,91	7,97	27,47	205,25
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40		2,30	9,12	15,50	153,40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		3,28	3,36	15,47	105,97
			11,49	20,45	58,44	464,62
II Завтрак						
СОК ИЗ ФРУКТОВ	100		0,49	0,00	7,08	30,07
			0,49	0,00	7,08	30,07
Обед						
СУП-ХАРЧО	180		1,83	3,18	14,23	93,32
СУФЛЕ КУРИНОЕ	75		12,38	19,39	6,27	249,17
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	125		2,17	1,77	11,25	70,65
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	50		3,40	0,40	21,20	102,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	180		0,00	0,00	9,68	38,70
			19,78	24,74	62,63	553,84
Полдник						
КЕФИР	180		5,22	4,50	7,20	95,40
ВАТРУШКА (ПИРОЖОК) С ПОВИДЛОМ	60		4,38	3,55	38,54	203,19
			9,60	8,05	45,74	298,59
Ужин						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	200		2,65	11,99	16,38	185,45
БУЛКА	30		2,25	0,87	15,42	78,60
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,06	0,00	9,81	39,42
			4,96	12,86	41,61	303,47
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,32	66,10	215,50	1 650,59

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200		6,44	8,53	24,06	199,41
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40		2,30	9,12	15,50	153,40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		3,28	3,36	15,47	105,97
			12,02	21,01	55,03	458,78
II Завтрак						
СОК ИЗ ФРУКТОВ	100		0,49	0,00	7,08	30,07
			0,49	0,00	7,08	30,07
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	180		1,37	4,37	6,28	70,36
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30		13,43	9,62	5,91	163,33
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130		3,15	3,74	20,11	126,74
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,31	0,44	21,20	101,98
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180		0,00	0,00	9,68	38,70
			21,26	18,17	63,18	501,11
Полдник						
КЕФИР	180		5,22	4,50	7,20	95,40
ВАФЛИ	40		2,60	8,00	26,80	188,00
			7,82	12,50	34,00	283,40
Ужин						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	140		24,03	17,26	25,53	358,22
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,06	0,00	9,81	39,42
			24,09	17,26	35,34	397,64
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			65,68	68,94	194,63	1 671,00

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ	200		6,17	8,04	26,66	204,46
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40		2,30	9,12	15,50	153,40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		3,28	3,36	15,47	105,97
			11,75	20,52	57,63	463,83
II Завтрак						
СОК ИЗ ФРУКТОВ	100		0,49	0,00	7,08	30,07
			0,49	0,00	7,08	30,07
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ.	180		2,20	3,92	17,50	114,24
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	80		11,63	11,13	2,30	156,26
РИС ОТВАРНОЙ	120		2,94	4,75	30,76	177,42
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,40	0,40	21,20	102,00
КИСЕЛЬ	180		0,00	0,00	23,18	92,73
			20,17	20,20	94,94	642,65
Полдник						
КЕФИР	180		4,35	3,75	6,00	79,50
БУЛКА	20		1,50	0,58	10,28	52,40
			5,85	4,33	16,28	131,90
Ужин						
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80		14,34	10,91	6,23	180,39
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120		2,71	4,66	15,33	114,50
БУЛКА	30		2,25	0,87	15,42	78,60
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,06	0,00	9,81	39,42
			19,36	16,44	46,79	412,91
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			57,62	61,49	222,72	1 681,36

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ	200		5,09	7,97	28,12	205,42
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40		2,30	9,12	15,50	153,40
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,47	3,62	14,39	105,05
			10,86	20,71	58,01	463,87
II Завтрак						
СОК ИЗ ФРУКТОВ	100		0,49	0,00	7,08	30,07
			0,49	0,00	7,08	30,07
Обед						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180		1,50	4,41	8,07	78,28
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70		9,63	21,67	8,49	267,53
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130		3,15	3,74	20,14	126,87
КАША РИСОВАЯ	50		3,40	0,40	21,20	102,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,40	0,40	21,20	102,00
КАКАО С МОЛОКОМ	180		0,00	0,00	13,94	55,74
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180		0,00	0,00	13,94	55,74
			17,68	30,22	71,84	630,42
Полдник						
КЕФИР	180		4,35	3,75	6,00	79,50
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	30		1,10	1,43	10,83	60,67
			5,45	5,18	16,83	140,17
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150		19,94	14,21	16,94	279,25
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50		0,95	2,44	6,57	52,20
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,06	0,00	9,81	39,42
			20,95	16,65	33,32	370,87
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55,43	72,76	187,08	1 635,40

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"	200		5,66	8,19	27,67	207,78
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40		2,30	9,12	15,50	153,40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		3,28	3,36	15,47	105,97
			11,24	20,67	58,64	467,15
II Завтрак						
СОК ИЗ ФРУКТОВ	100		0,49	0,00	7,08	30,07
			0,49	0,00	7,08	30,07
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	180		2,58	5,48	10,54	102,01
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	180		14,42	13,46	9,61	218,92
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,40	0,40	21,20	102,00
КИСЕЛЬ	150		0,00	0,00	19,38	77,50
			20,40	19,34	60,73	500,43
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180		4,22	4,66	6,84	87,30
БУЛКА	20		1,50	0,58	10,28	52,40
			5,72	5,24	17,12	139,70
Ужин						
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ	180		4,30	12,21	31,06	251,85
БУЛКА	30		2,25	0,87	15,42	78,60
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,06	0,00	9,81	39,42
			6,61	13,08	56,29	369,87
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,46	58,33	199,86	1 507,22

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ	200		5,91	7,97	27,47	205,25
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45		4,60	7,83	15,46	151,28
КАКАО С МОЛОКОМ.	180		3,47	3,62	14,39	105,05
			13,98	19,42	57,32	461,58
II Завтрак						
СОК ИЗ ФРУКТОВ	100		0,49	0,00	7,08	30,07
			0,49	0,00	7,08	30,07
Обед						
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180		1,79	4,43	10,39	88,96
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70		9,55	4,00	6,96	101,98
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130		2,85	4,66	16,62	120,20
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,40	0,40	21,20	102,00
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180		0,00	0,00	13,94	55,74
			17,59	13,49	69,11	468,88
Полдник						
КЕФИР	180		4,35	3,75	6,00	79,50
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60		4,37	2,77	38,54	196,22
			8,72	6,52	44,54	275,72
Ужин						
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200		3,47	16,20	20,15	241,94
БУЛКА	30		2,25	0,87	15,42	78,60
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,06	0,00	9,81	39,42
			5,78	17,07	45,38	359,96
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,56	56,50	223,43	1 596,21

ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	200		5,60	8,14	23,85	191,82
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40		2,30	9,12	15,50	153,40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		3,28	3,36	15,47	105,97
			11,18	20,62	54,82	451,19
II Завтрак						
СОК ИЗ ФРУКТОВ	100		0,49	0,00	7,08	30,07
			0,49	0,00	7,08	30,07
Обед						
СУП-УХА СО СМЕТАНОЙ	180		5,64	4,60	8,85	99,54
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	70		7,27	18,73	8,44	231,35
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130		7,40	6,00	33,60	218,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,31	0,44	21,20	101,98
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ.	180		0,00	0,00	13,94	55,74
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК			23,62	29,77	86,03	706,61
Полдник						
КЕФИР	180		4,35	3,75	6,00	79,50
ГРЕНКА ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20		1,46	0,56	9,97	50,83
			5,81	4,31	15,97	130,33
Ужин						
ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	130		16,27	12,43	39,08	335,74
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,06	0,00	9,81	39,42
			16,33	12,43	48,89	375,16
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			57,43	67,13	212,79	1 693,36

ДЕНЬ 12

Наименование блюда

Выход

Химический состав

Энергетическая
ценность,
ккал

Брутто, г

Нетто, г

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Завтрак

КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ

200

6,44

8,53

24,06

199,41

БУТЕРБРОД С СЫРОМ

45

4,60

7,83

15,46

151,28

КАКАО С МОЛОКОМ.

180

3,47

3,62

14,39

105,05

14,51

19,98

53,91

455,74

II Завтрак

СОК ИЗ ФРУКТОВ

100

0,49

0,00

7,08

30,07

0,49

0,00

7,08

30,07

Обед

СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ

180

1,74

4,41

10,89

90,37

ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ

180

21,18

19,90

20,29

345,58

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ

50

3,31

0,44

21,20

101,98

КИСЕЛЬ

180

0,00

0,00

23,18

92,73

26,23

24,75

75,56

630,66

Полдник

КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ

БУТЕРБРОД С СЫРОМ

КЕФИР С МОЛОКОМ

180

4,35

3,75

6,00

79,50

БУЛКА

20

1,50

0,58

10,28

52,40

СОК ИЗ ФРУКТОВ

5,85

4,33

16,28

131,90

Ужин

ГОЛУБЦЫ ОВОЩНЫЕ

180

18,15

13,48

168,79

871,11

БУЛКА

30

2,25

0,87

15,42

78,60

ЧАЙ С САХАРОМ

200

0,06

0,00

9,81

39,42

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:

20,46

14,35

194,02

989,13

67,54

63,41

346,85

2 237,50

КЕФИР

БУЛКА

ГОЛУБЦЫ ОВОЩНЫЕ

БУЛКА

ЧАЙ С САХАРОМ

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:

ДЕНЬ 14

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ	200		6,17	8,04	26,66	204,46
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40		2,30	9,12	15,50	153,40
КАКАО С МОЛОКОМ.	180		3,39	3,58	14,37	104,22
			11,86	20,74	56,53	462,08
II Завтрак						
СОК ИЗ ФРУКТОВ	100		0,49	0,00	7,08	30,07
			0,49	0,00	7,08	30,07
Обед						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180		1,53	4,45	10,15	87,05
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70		9,62	21,66	8,49	267,38
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130		3,07	5,22	13,44	114,87
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,31	0,44	21,20	101,98
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,31	0,44	21,20	101,98
КИСЕЛЬ	180		0,00	0,00	23,18	92,73
			17,53	31,77	76,46	664,01
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180		4,22	4,66	6,84	87,30
ГРЕНКА ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20		1,46	0,56	9,97	50,83
			5,68	5,22	16,81	138,13
Ужин						
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80		8,11	4,20	2,56	80,71
РИС ОТВАРНОЙ	120		2,94	4,75	30,76	177,42
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,06	0,00	7,10	28,59
БУЛКА	30		2,25	0,87	15,42	78,60
			13,36	9,82	55,84	365,32
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			48,92	67,55	212,72	1 659,61

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ

ГРЕНКА ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА

РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ

РИС ОТВАРНОЙ

ЧАЙ С САХАРОМ

БУЛКА