

Меню день №1 _____

	Наименование блюда	Выход блюда(гр)		Энергетическая ценность(ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	Макаронные изделия, запеченные с сыром	105	175	175,88	293,13
	Икра кабачковая	40	60	31,2	46,8
	Чай с лимоном	180	200	19,4	23,37
	Бутерброд маслом	42	127,54	52	151,04
Второй завтрак	Сок	160	73,60	200	92,0
Обед	Зеленый горошек консервированный	40	50	22,0	27,5
	Суп «Харчо» с мясом, сметаной	180	135,10	200	144,64
	Голубцы ленивые	150	184,5	150	184,5
	Соус сметанный	15	20	30,0	40,0
	Компот из сухофруктов	150	200	54,0	64,0
	Хлеб пшеничный	15	20	35,4	47,2
	Хлеб ржаной	25	30	58,0	69,6
Полдник	Кисломолоч. продукт, молоко кипяченое	150	180	88,5	106,2
	Печенье, вафли, пряники	50	85	143,88	184,89
Ужин	Суп с рыбными консервами	150	87,75	180	105,3
	Чай с сахаром	180	200	20,63	22,61
	Хлеб ржаной	20	47,2	25	58,0
	Фрукты	95	44,65	100	47,00

Меню день №2

	Наименование блюда	Выход блюда(гр)		Энергетическая ценность(ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	Каша манная молочная	130	180	114,4	160,0
	Кофейный напиток с молоком	180	200	68,72	81,02
	Бутерброд с маслом	42	52	127,54	151,04
	Яйцо вареное	40	40	3,0	63,0
Второй завтрак	Кисломолочный продукт или кипяч.молоко	100	170	59,0	69,0
Обед	Икра морковная	40	50	46,67	58,34
	Суп картоф. с макарон. изд-ми, с мясом птицы	180	200	131,4	146,0
	Тефтели из говядины с рисом	60	70	131,0	152,83
	Соус красный основной	20	40	12,4	24,8
	Горошница	110	150	174,9	238,5
	Компот из свежих фруктов	150	200	38,0	47,0
	Хлеб пшеничный	15	20	35,4	47,2
	Хлеб ржаной	25	30	58,0	69,6
Полдник	Кисломолоч. продукт, молоко кипяченое	150	180	88,5	106,2
	Сырники из творога с молоком сгущенным	150	150	403,47	403,47
Ужин	Овощи натуральные соленые	40	60	5,0	7,5
	Рыба ,запеченная под молочным соусом	60	80	47,0	62,67
	Картофель отварной	110	130	111,44	131,71
	Чай с лимоном	180	200	19,44	23,37
	Хлеб ржаной	20	25	47,2	58,0

Меню день №3 _____

	Наименование блюда	Выход блюда(гр)		Энергетическая ценность(ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	Каша пшенная молочная	130	180	138,67	194,0
	Какао с молоком	180	200	65,93	77,46
	Бутерброд с повидлом	40	50	65,93	119,0
Второй завтрак	Сок	160	200	73,6	92,0
Обед	Маринад овощной с томатом	40	50	46,23	57,79
	Суп «Шахтерский», с мясом и со сметаной	180	200	162,27	174,82
	Рагу из овощей с мясом	150	185	166,17	204,94
	Кисель из ягод	150	200	61,0	86,0
	Хлеб пшеничный	15	20	35,4	47,2
	Хлеб ржаной	25	30	61,0	69,6
Полдник	Кисломолоч. продукт, молоко кипяченое	150	180	88,5	106,2
	Сушка на сметане	70	80	280,0	320,0
Ужин	Омлет натуральный с маслом	150	150	184,99	184,99
	Кукуруза консервиров. отварная	40	50	12,53	15,66
	Чай с сахаром	180	200	20,63	22,61
	Хлеб ржаной	20	25	47,2	58,0
	Фрукты	95	100	44,65	47,0

Меню день № 4

	Наименование блюда	Выход блюда(гр)		Энергетическая ценность(ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	180	120,0	149,0
	Кофейный напиток с молоком	180	200	68,72	81,02
	Бутерброд с маслом	42	52	127,54	151,04
Второй завтрак	Кисломолочный продукт или молоко кипяч.	100	100	59,0	59,0
Обед	Икра свекольная	40	50	48,89	61,11
	Суп «Волна» с мясом птицы	180	200	171,6	180,
	Котлеты рыбные	60	70	107,2	125,06
	Картофель тушеный	110	130	113,12	133,69
	Компот из кураги	150	200	59,0	70,0
	Хлеб пшеничный	15	20	35,4	47,2
	Хлеб ржаной	25	30	58,0	69,6
Полдник	Кисломолоч. продукт, молоко кипяченое	150	180	88,5	106,20
	Пирожок печеный из дрож.теста с овощным фаршем	70	80	175,0	200,0
Ужин	Капуста тушеная с мясом	150	185	149,23	184,05
	Чай с сахаром	180	200	20,63	22,61
	Хлеб ржаной	20	25	47,2	58,0
	Фрукты	95	100	44,65	47,0

Меню день №5

	Наименование блюда	Выход блюда(гр)		Энергетическая ценность(ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес»	130	180	128,27	179,0
	Какао с молоком	180	200	65,93	77,46
	Бутерброд с маслом и сыром	44	58	135,61	173,61
Второй завтрак	Сок	180	200	82,8	92,0
Обед	Икра морковная	40	50	46,67	58,34
	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	180	200	135,97	145,60
	Котлеты из говядины	60	70	119,98	139,98
	Рагу из овощей	110	130	74,61	88,17
	Напиток из шиповника	150	200	67,0	85,0
	Хлеб пшеничный	15	20	35,4	47,2
	Хлеб ржаной	25	30	58,0	69,6
Полдник	Кисломолоч. продукт, молоко кипяченое	150	180	88,5	106,2
	«Гребешок» с повидлом	70	80	226,0	258,29
Ужин	Пудинг творожный с молоком сгущенным	150	180	318,43	416,99
	Чай с сахаром	180	200	20,63	22,61
	Фрукты	95	100	44,65	47,0

Меню день №6 _____

	Наименование блюда	Выход блюда(гр)		Энергетическая ценность(ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	Каша манная молочная (на сгущенном молоке)	130	180	169,44	234,61
	Чай с сахаром	180	200	20,63	22,61
	Бутерброд с маслом	42	52	127,54	151,04
Второй завтрак	Сок	160	170	69,0	73,6
Обед	Маринад овощной с томатом	40	50	46,23	57,79
	Суп картоф. с бобовыми, с мясом	180	200	138,45	148,36
	Бефстроганов	60	70	150,0	175,0
	Макаронные изделия отварные	110	150	128,63	224,25
	Компот из сухофруктов	150	200	54,0	64,0
	Хлеб пшеничный	15	20	35,4	47,20
	Хлеб ржаной	25	30	58,0	69,6
Полдник	Кисломолоч. продукт, молоко кипяченое	150	180	88,5	106,20
	Сушки, бублики, баранки	60	80	203,4	271,2
Ужин	Рыба запеченная по- русски	150	150	164,92	164,92
	Икра кабачковая	40	60	31,2	46,8
	Кофейный напиток с молоком	180	200	68,72	81,02
	Хлеб ржаной	20	25	47,2	58,0
	Фрукты	95	100	44,65	47,0

Меню день №7

	Наименование блюда	Выход блюда(гр)		Энергетическая ценность(ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	Каша «Дружба»	130	180	136,93	185,0
	Какао с молоком	180	200	65,93	77,46
	Бутерброд с маслом	42	52	127,54	151,04
	Яйцо вареное	40	40	63,0	63,0
Второй завтрак	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	100	100	59,0	59,0
Обед	Зеленый горошек консервиров.отварной	40	50	46,67	58,34
	Солянка сборная мясная со сметаной	180	200	107,1	119,0
	Капуста тушеная	150	185	149,23	184,05
	Компот из свежих фруктов	150	200	38,0	47,0
	Хлеб пшеничный	15	20	35,4	47,2
	Хлеб ржаной	25	30	58,0	69,6
	Полдник	Кисломолоч. продукт, молоко кипяченое	150	180	88,5
	Манник с молоком сгущенным	55	70	156,09	198,66
Ужин	Овощи натуральные соленые	40	60	5,0	7,5
	Рагу из овощей с мясом	150	185	166,17	204,94
	Чай с лимоном	180	200	19,44	23,37
	Хлеб ржаной	20	25	47,2	58,0
	Фрукты	95	100	44,65	47,0

Меню день № 8 _____

	Наименование блюда	Выход блюда(гр)		Энергетическая ценность(ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	Каша «Геркулес» мол.	130	180	128,27	157,0
	Кофейный напиток с молоком	180	200	68,72	81,02
	Бутерброд с маслом и сыром	44	58	135,61	173,61
Второй завтрак	Сок	160	200	73,6	92,0
Обед	Зеленый горошек консерв.отварной	40	50	22,0	27,5
	Свекольник с мясом ,со сметаной	180	200	135,97	145,6
	Котлеты рыбные	60	70	107,2	125,06
	Картофельное пюре	110	130	104,14	123,07
	Кисель из ягод	150	200	61,00	86,0
	Хлеб пшеничный	15	20	35,4	47,2
	Хлеб ржаной	25	30	58,0	69,6
Полдник	Кисломолоч. продукт, молоко кипяченое	150	180	88,5	106,2
	Творожники песочные	70	80	297,87	340,42
Ужин	Омлет натур. с маслом	150	150	184,99	184,99
	Кукуруза конс.отвар.	40	50	1,53	15,66
	Чай с сахаром	180	200	20,63	22,61
	Хлеб ржаной	20	25	47,2	58,0
	Фрукты	95	100	44,65	470

Меню день № 9

	Наименование блюда	Выход блюда(гр)		Энергетическая ценность(ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	Каша рисовая молочная	130	180	125,67	175,0
	Какао с молоком	180	200	65,93	77,46
	Бутерброд с маслом	42	52	127,54	151,04
Второй завтрак	Кисломолочный напиток или молоко кип.	100	170	59,0	69,0
Обед	Икра свекольная	40	50	48,89	61,11
	Суп крестьянский с крупой, с мясом и со сметаной	180	200	130,47	139,49
	Жаркое по -домашнему	150	185	198,27	244,53
	Компот из с/фруктов	150	200	54,0	64,0
	Хлеб пшеничный	15	20	35,4	47,2
	Хлеб ржаной	25	30	58,0	69,6
Полдник	Кисломолоч. продукт, молоко кипяченое	150	180	88,5	106,2
	Печенье, вафли, пряники	50	85	143,88	184,89
Ужин	Пудинг творожно-яблочный с молоком сгущенным	150	200	301,6	393,68
	Чай с сахаром	180	200	20,63	22,61
	Фрукты	95	100	44,65	47,0

Меню день № 10 _____

	Наименование блюда	Выход блюда(гр)		Энергетическая ценность(ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	180	120,0	149,0
	Кофейный напиток с молоком	180	200	68,72	81,02
	Бутерброд с повидлом	40	50	95,5	119,0
Второй завтрак	Сок	180	200	82,8	92,0
Обед	Икра морковная	40	50	46,67	58,34
	Суп из овощей с мясом и со сметаной	180	200	133,47	142,82
	Плов с птицей	150	200	281,47	375,29
	Кисель из ягод	150	200	61,0	86,0
	Хлеб пшеничный	15	20	35,4	47,2
	Хлеб ржаной	25	30	58,0	69,6
Полдник	Кисломолоч. продукт, молоко кипяченое	150	180	88,5	106,2
	Хачапури с сыром	60	80	245,14	326,86
Ужин	Овощи натур. соленые	40	60	5,0	7,5
	Рыба, запеченная в омлете	60	80	57,0	76,0
	Картофель отварной	110	130	111,44	131,71
	Чай с лимоном	180	200	19,44	23,37
	Хлеб ржаной	20	25	47,2	58,0

Меню день №11 _____

	Наименование блюда	Выход блюда(гр)		Энергетическая ценность(ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	Макаронные изделия, запеченные с сыром	105	175	175,88	293,13
	Икра кабачковая	40	60	31,2	46,8
	Чай с лимоном	180	200	19,44	23,37
	Бутерброд с маслом	42	52	127,54	151,04
Второй завтрак	Сок	160	200	73,6	92,0
Обед	Зел. горошек консервир.	40	50	22,0	27,5
	Борщ с мясом, капустой и сметаной	180	200	118,19	126,18
	Плов с мясом	150	200	258,5	344,67
	Компот из изюма	150	200	63,0	75,0
	Хлеб пшеничный	15	20	35,4	47,2
	Хлеб ржаной	25	30	58,0	69,6
Полдник	Кисломолоч. продукт, молоко кипяченое	150	180	88,5	106,2
	Сушки, бублики, баранки	60	80	203,4	271,2
	Фрукты	95	100	44,65	47,0
Ужин	Овощи натур.соленые	40	60	5,0	7,5
	Рагу из овощей с мясом	150	185	166,17	204,94
	Напиток из шиповника	150	200	67,0	85,0
	Хлеб ржаной	20	25	47,2	58,0

Меню день №12

	Наименование блюда	Выход блюда(гр)		Энергетическая ценность(ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	Каша ячневая молочная	130	180	122,2	170,0
	Кофейный напиток с молоком	180	200	68,72	81,02
	Бутерброд с маслом	42	52	127,54	151,04
Второй завтрак	Кисломолочный напиток или молоко кипяч.	100	100	59,0	59,0
Обед	Икра свекольная с морковью	40	50	54,0	67,5
	Суп с рыбными консервами	150	180	87,75	105,3
	Тефтели из говядины с рисом	60	70	131,0	152,83
	Соус красный основной	20	40	12,4	24,8
	Капуста тушеная	120	130	66,0	71,5
	Компот из кураги	150	200	59,0	70,0
	Хлеб пшеничный	15	20	35,4	47,2
	Хлеб ржаной	25	30	58,0	69,6
Полдник	Кисломолоч. продукт, молоко кипяченое	150	180	88,5	106,2
	Коржик молочный	70	80	250,0	285,71
Ужин	Омлет натуральный с маслом	150	150	184,99	184,99
	Кукуруза консервиров. отварная	40	50	12,53	15,66
	Чай с сахаром	180	200	20,63	22,61
	Хлеб ржаной	15	20	47,2	58,0
	Фрукты	95	100	44,65	47,0

Меню день №13

	Наименование блюда	Выход блюда(гр)		Энергетическая ценность(ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	Каша «Дружба»	130	180	136,93	185,0
	Какао с молоком	180	200	65,93	77,46
	Яйцо вареное	40	40	63,0	63,0
	Бутерброд с маслом	42	52	127,54	151,04
Второй завтрак	Сок	160	170	73,6	69,0
Обед	Маринад овощной с томатом	40	50	46,23	57,79
	Суп лапша домашняя с мясом птицы	180	200	107,10	119,0
	Азу	150	185	217,45	268,19
	Кисель из ягод	150	200	61,0	86,0
	Хлеб пшеничный	15	20	35,4	47,2
	Хлеб ржаной	25	30	58,0	69,6
Полдник	Кисломолоч. продукт, молоко кипяченое	150	180	88,5	106,2
	Печенье, пряники, вафли	50	85	143,88	184,89
Ужин	Пудинг творожный с молоком сгущенным	150	200	318,43	416,99
	Чай с сахаром	180	200	20,63	22,61
	Фрукты	95	100	44,65	47,0

Меню день № 14

	Наименование блюда	Выход блюда(гр)		Энергетическая ценность(ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	Суп молочный с макаронными изд-ми	150	180	118,0	143,0
	Кофейный напиток с молоком	180	200	68,72	81,02
	Бутерброд с маслом	42	52	127,54	151,04
Второй завтрак	Кисломолочный напиток или молоко кипяч.	100	200	59,0	92,0
Обед	Икра свекольная	40	50	48,89	61,11
	Суп «Волна» с мясом птицы	150	200	171,6	180,0
	Каша рассыпчатая	110	150	192,86	263,0
	Котлеты из говядины	60	70	119,98	139,98
	Компот из сухофруктов	150	200	54,0	64,0
	Хлеб пшеничный	15	20	35,4	47,2
	Хлеб ржаной	25	30	58,00	69,6
Полдник	Кисломолоч. продукт, молоко кипяченое	150	180	88,5	106,2
	Сушка на сметане	70	80	280,0	320,0
Ужин	Овощи натуральные солен.	40	60	5,0	7,5
	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	80	56,35	75,13
	Картофель отварной	110	130	111,44	131,71
	Чай с лимоном	180	200	19,44	23,37
	Хлеб ржаной	20	25	47,2	58,0

Меню день № 15

	Наименование блюда	Выход блюда(гр)		Энергетическая ценность(ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес»	130	180	128,27	179,0
	Какао с молоком	180	200	65,93	77,46
	Бутерброд с маслом и сыром	44	58	135,61	173,61
Второй завтрак	Сок	180	200	82,80	92,0
Обед	Икра морковная	40	50	46,67	58,34
	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	180	200	125,64	139,6
	Капуста тушеная с мясом	150	185	149,23	184,05
	Компот из свежих фруктов	150	200	38,0	47,0
	Хлеб пшеничный	15	20	35,4	47,2
	Хлеб ржаной	25	30	58,0	69,6
Полдник	Кисломолоч. продукт, молоко кипяченое	150	180	88,5	106,2
	Пирог «Королевский»	60	100	178,5	297,5
Ужин	Зеленый горошек консервир.отварной	40	50	22,0	27,5
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	150	150	164,92	164,92
	Чай с сахаром	180	200	20,63	22,61
	Хлеб ржаной	20	25	47,2	58,0
	фрукты	95	100	44,65	47,0

Меню день № 16

	Наименование блюда	Выход блюда(гр)		Энергетическая ценность(ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	Плов вегетарианский с сухофруктами	100	200	191,38	382,76
	Чай без сахара	180	200		
	Конфеты (мармелад, зефир)	40	60	196,4	294,6
	Бутерброд с маслом	42	52	127,54	151,04
Второй завтрак	Сок	160		73,6	
	Напиток витаминизиров.		170		69,0
Обед	Кукуруза консервир. отварная	40	50	12,53	15,66
	Борщ с фасолью, с мясом и со сметаной	180	200	143,07	153,49
	Гуляш	60	70	123,6	144,2
	Макаронные изделия отварные	110	150	128,63	224,25
	Кисель из ягод	150	200	61,0	86,0
	Хлеб пшеничный	15	20	35,4	47,2
	Хлеб ржаной	25	30	58,0	69,6
Полдник	Кисломолоч. продукт, молоко кипяченое	150	180	88,5	106,2
	Сушки, бублики, баранки	60	80	203,4	271,2
	Фрукты	95	100	44,65	47,0
Ужин	Жаркое по-домашнему	150	180	198,27	244,53
	Икра морковная	40	50	46,67	58,34
	Кофейный напиток с молоком	180	200	89,0	101,0
	Хлеб ржаной	20	25	47,2	58,0
	Кофейный напиток с молоком	180	200	68,72	81,02

Меню день № 17

	Наименование блюда	Выход блюда(гр)		Энергетическая ценность(ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	Каша манная молочная	130	180	114,4	160,0
	Какао с молоком	180	200	65,93	77,46
	Бутерброд с маслом	42	52	127,54	151,04
Второй завтрак	Кисломолочный напиток Или молоко кипяченое	100	100	59,0	59,0
Обед	Маринад овощной с томатом	40	50	46,23	57,79
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	200	120,42	133,8
	Котлеты рыбные	60	70	107,2	125,06
	Картофельное пюре	110	130	104,14	123,07
	Компот из сухофруктов	150	200	54,0	64,0
	Хлеб пшеничный	15	20	35,4	47,2
	Хлеб ржаной	25	30	58,0	69,6
Полдник	Кисломолоч. продукт, молоко кипяченое	150	180	88,5	106,2
	Хачапури с сыром	60	80	245,14	326,86
Ужин	Омлет натуральный с маслом	150	150	184,99	184,99
	Зеленый горошек консервир. отварной	40	50	22,0	27,5
	Чай с сахаром	180	200	20,63	22,61
	Хлеб ржаной	20	25	47,2	58,0
	Фрукты	95	100	44,65	47,0

Меню день № 18

	Наименование блюда	Выход блюда(гр)		Энергетическая ценность(ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	Каша «Рябчик»	130	180	138,67	187,0
	Кофейный напиток с молоком	180	200	68,72	81,02
	Бутерброд с маслом и сыром	44	58	135,61	173,61
Второй завтрак	Сок	160	200	73,6	92,0
Обед	Зеленый горошек консервиров. отварной	40	50	22,0	27,5
	Щи из св. капусты, с мясом и сметаной	180	200	135,97	145,6
	Котлеты куриные	60	80	142,29	189,71
	Соус красный основной	20	40	12,4	24,8
	Каша рассыпчатая	110	150	192,86	263,0
	Напиток из шиповника	150	200	67,0	85,0
	Хлеб пшеничный	15	20	35,4	47,2
	Хлеб ржаной	25	30	58,0	69,6
Полдник	Кисломолоч. продукт, молоко кипяченое	150	180	88,5	106,2
	Печенье, пряники, вафли	50	85	143,88	184,89
	Фрукты	95	100	44,65	47,0
Ужин	Икра кабачковая	40	60	31,2	46,8
	Рыба ,запеченная под молочным соусом	60	80	47,0	62,67
	Картофель отварной	110	130	111,44	131,71
	Чай с лимоном	180	200	19,44	23,37
	Хлеб ржаной	20	25	47,2	58,0

Меню день № 19

	Наименование блюда	Выход блюда(гр)		Энергетическая ценность(ккал)	
		если	сад	если	сад
Завтрак	Каша ячневая молочная	130	180	122,2	170,0
	Какао с молоком	180	200	65,93	77,46
	Яйцо вареное	40	40	63,0	63,0
	Бутерброд с маслом	42	52	127,54	151,04
Второй завтрак	Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	100		59,0	
	Напиток витаминизир.		170		69,0
Обед	Икра свекольная	40	50	48,89	61,11
	Солянка сборная мясная со сметаной	180	200	107,10	119,0
	Котлеты из говядины	60	70	119,98	139,98
	Рагу из овощей	110	130	74,61	88,17
	Компот из свежих фруктов	150	200	38,0	47,0
	Хлеб пшеничный	15	20	35,4	47,2
	Хлеб ржаной	25	30	58,0	69,6
Полдник	Кисломолоч. продукт, молоко кипяченое	150	180	88,5	106,2
	Шанежка наливная	70	80	229,0	261,71
	Фрукты	95	100	44,65	47,0
Ужин	Пудинг творожно-яблочный с молоком сгущенным	150	200	301,6	393,68
	Чай с сахаром	180	200	20,63	22,61

Меню день № 20

	Наименование блюда	Выход блюда(гр)		Энергетическая ценность(ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	Каша пшеничная молочная	130	180	125,67	173,0
	Кофейный напиток с молоком	180	200	68,72	81,02
	Бутерброд с повидлом	40	50	95,5	119,0
Второй завтрак	Сок	180	200	82,8	92,0
Обед	Икра морковная	40	50	46,67	58,34
	Суп картофельный с рыбой	150	180	87,75	105,3
	Тефтели из говядины с рисом	60	70	131,0	152,83
	Соус сметанный	15	20	30,0	40,0
	Капуста тушеная	120	130	66,0	71,5
	Кисель из ягод	150	200	54,0	72,0
	Хлеб пшеничный	15	20	35,4	47,2
	Хлеб ржаной	25	30	58,0	69,6
Полдник	Кисломолоч. продукт, молоко кипяченое	150	180	88,5	106,2
	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	70	80	215,0	245,71
	Фрукты	95	100	44,65	47,0
Ужин	Картофельная запеканка с мясом	183	183	246,0	246,0
	Овощи натур. соленые	40	60	5,0	7,5
	Чай с сахаром	180	200	20,63	22,61
	Хлеб ржаной	20	25	47,2	58,0