

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №11 комбинированного вида»

Утверждено  
Приказом от 12.02.2021 №21



Примерное 10 -ти дневное меню

# 1 день

День: понедельник

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины
						С
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша рисовая молочная	200	2,17	3,89	22,51	134,00	0,70
Какао-напиток на молоке	200	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43
Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00
Сыр голландский порц.	15	3,70	4,72	0,00	57,60	0,07
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>		<b>13,44</b>	<b>15,78</b>	<b>63,55</b>	<b>451,6</b>	<b>6,06</b>
<b>2 ЗАВТРАК</b>						
Компот из лимона	200	0,45	0,01	33,99	138,6	12,9
Кондитерские изд. без крема	50	0,7	0,8	18,6	85	0
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:</b>		<b>1,15</b>	<b>0,8</b>	<b>52,59</b>	<b>223,6</b>	<b>12,9</b>
<b>ОБЕД</b>						
Овощи свежие порционно(помидор)	50	0	0	2	11	13,8
Борщ из свежей капусты	250	4,91	4,76	15,74	102,5	10,29
Бефстроганов из отварного мяса	90	19	7,2	2,7	171,8	0,1
Каша гречневая рассыпчатая	100	8,86	5,98	39,91	248	0
Пампушка с чесноком	50	6,43	6,75	81,39	220,63	12,5
Компот из сухофруктов	180	0,46	0,02	27,76	113	0,4
Хлеб ржаной	30	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		<b>42,96</b>	<b>25,31</b>	<b>186,2</b>	<b>953,63</b>	<b>37,09</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Кукуруза консервированная	30	1,00	0,00	5,00	26,00	2,20
Рыба под маринадом	90	12,08	3,92	8,21	116,00	0,26
Пюре картофельное	180	3,06	4,80	20,44	138,60	18,34
Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Хлеб пшеничный	40	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК:</b>		<b>20,06</b>	<b>9,09</b>	<b>68,79</b>	<b>440,6</b>	<b>24,69</b>
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>		<b>77,61</b>	<b>50,98</b>	<b>371,13</b>	<b>2 069,43</b>	<b>80,74</b>

Заведующий

*Н.Н. Храменкова*

Н.Н. Храменкова



## 2 день

День: вторник

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины С
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная молочная жидкая	200	4,53	5,28	30,59	188,00	0,70
Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00
Хлеб пшеничный	35	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>		<b>11,28</b>	<b>11,67</b>	<b>70,17</b>	<b>432,00</b>	<b>5,73</b>
<b>2 ЗАВТРАК</b>						
Кондитерские изд.без крема	50	0,7	0,8	18,6	85	0
Молоко кипячёное	200	6,08	5,4	10,07	113	2,73
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:</b>		<b>6,78</b>	<b>6,20</b>	<b>28,67</b>	<b>198,00</b>	<b>2,73</b>
<b>ОБЕД</b>						
Овощи свежие порционно(огурец)	50	0,00	0,00	2,00	11,00	13,80
Суп картофельный с рыбой	250	8,59	8,40	14,33	167,25	9,11
Котлета мясная запечёная	80	13,98	15,48	14,46	208,00	0,14
Рагу овощное	200	2,71	16,14	36,51	281,00	0,30
Компот из свежих фруктов	180	0,16	0,0,16	23,88	97,60	1,72
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		<b>28,74</b>	<b>40,62</b>	<b>107,88</b>	<b>851,55</b>	<b>25,07</b>
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Пудинг творожно-яблочный	180	17,49	15,43	35,67	351,00	0,30
Повидло	20	0,00	0,00	13,00	50,00	0,10
Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
Фрукты свежие (яблоко)	50	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК:</b>		<b>22,91</b>	<b>16,30</b>	<b>104,81</b>	<b>656,00</b>	<b>14,29</b>
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>		<b>69,71</b>	<b>74,79</b>	<b>311,53</b>	<b>2 137,55</b>	<b>47,82</b>

Заведующий Храмченкова Н.Н.Храмченкова



**Накопительная ведомость на 1 ребёнка сад  
МБДОУ "Детский сад №11 комбинированного вида"**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	N брутто	N нетто	итого за 10 дней	прим
Мясо (говядина)	87,00	72,00	62,00	82,00	19,00	87,00	19,00	0,00	97,00	0,00	60,50	55,0	550,00	0,00
Мясо кур	0,00	0,00	110,00	0,0	0,0	0,0	0,0	100	0,0	30	27	24,0	240,00	0,00
Яйцо	0,10	0,30	0,40	0,5	1,7	0,2	0,2	1,7	0,4	0,5	1,0	1,0	10,00	0,00
Субпродукты (печень, язык, сердце)	0,00	0,00	0,00	25,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	25,0	25,0	25,00	0,00
Рыба	82,00	32,00	0,00	0,0	82,0	0,0	82,0	0,0	0,0	82,0	39,0	37,0	360,00	0,00
Филе соленой сельди	0,00	0,00	10,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			10,00	
Молоко питьевое	460,00	390,00	450,00	450,0	450,0	410,0	390,0	460,0	400,0	400,0	450,0	450,0	4 260,00	0,00
Кисломолочные продукты (Кефир, Ряженка)	0,00	0,00	120,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	120,0	0,0			240,00	
Сметана	10,00	15,00	10,00	15,0	10,0	10,0	15,0	10,0	15,0	0,0	11,0	11,0	110,00	0,00
Творог	0,00	100,00	0,00	100,0	0,0	0,0	100,0	0,0	100,0	0,0	40,0	40,0	400,00	0,00
Сыр	16,00	0,00	0,00	16,0	0,0	0,0	12,0	0,0	16,0	0,0	6,4	6,0	60,00	0,00
Масло сливочное	21,00	21,00	20,00	20,0	20,0	14,0	16,0	21,0	20,0	25,0	21,0	21,0	198,00	1,20
Масло подсолнечное	14,00	11,00	12,00	10,0	10,0	11,0	11,0	11,0	11,0	11,0	11,0	11,0	112,00	0,20
Мука пшеничная	45,00	10,00	55,00	5,0	10,0	50,0	5,0	5,0	5,0	55,0	29,0	29,0	240,00	5,00
Хлопья овсяные	0,00	0,00	25,00	0,0	0,0	0,0	0,0	25,0	0,0	0,0	45,3	43,0	50,00	2,30
Крупа гречневая	40,00	0,00	0,00	0,0	25,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			65,00	
Крупа манная	0,00	30,00	0,00	5,0	0,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0			45,00	
Крупа перловая	0,00	8,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	0,0			16,00	
Крупа пшеничная	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	20,0	0,0	0,0	0,0			20,00	
Крупа ячневая	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	25,0	0,0			25,00	
Пшено	0,00	0,00	0,00	12,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	25,0			45,00	
Рис	25,00	0,00	45,00	12,0	0,0	15,0	0,0	45,0	0,0	0,0			142,00	
Горох	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	25,0			25,00	
Фасоль	0,00	0,00	0,00	0,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			20,00	
Изделия макаронные	0,00	0,00	0,00	43,0	0,0	20,0	0,0	9,0	43,0	0,0	12,0	12,0	115,00	0,50
Дрожжи	1,00	0,00	1,00	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,5	0,5	5,00	0,00
Сахар-песок	45,00	45,00	45,00	50,0	40,0	47,0	45,0	48,0	48,0	39,0	30,0	30,0	452,00	1,00
Хлеб пшеничный	80,00	80,00	80,00	80,0	80,0	80,0	80,0	80,0	80,0	80,0	80,0	80,0	800,00	0,00
Хлеб ржаной	50,00	50,00	50,00	50,0	50,0	50,0	50,0	50,0	50,0	50,0	50,0	50,0	500,00	0,00
Кондитерские изделия	30,00	10,00	20,00	0,0	10,0	20,0	10,0	30,0	10,0	0,0	20,0	20,0	140,00	4,00
	0,00	20,00	0,00	20,0	0,0	20,0	20,0	0,0	20,0	0,0			100,00	
Фрукты сушеные	17,00	0,00	17,00	17,0	17,0	17,0	0,0	17,0	0,0	0,0	11,0	11,0	102,00	0,80
Мука картофельная	0,00	0,00	0,00	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	15,0	3,0	3,0	30,00	0,00
Кофейный напиток	0,00	1,70	1,70	17,0	0,0	1,7	1,7	1,7	0,0	1,7	1,2	1,2	10,20	0,18
Чай черный	0,60	0,60	0,60	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	6,00	0,00
Какао-порошок	2,00	0,00	0,00	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	2,0	0,0	0,6	0,6	6,00	0,00
Яблоки свежие	0,00	60,00	0,00	0,0	0,0	0,0	20,0	0,0	20,0	0,0	114,0	100,0	100,00	6,00
Лимоны	15,00	0,00	0,00	0,0	15,0	15,0	0,0	15,0	0,0	0,0			60,00	
Фрукты свежие	90,00	90,00	90,00	90,0	90,0	90,0	90,0	90,0	90,0	90,0			900,00	
Картофель	250,00	230,00	240,00	80,0	250,0	80,0	230,0	80,0	80,0	250,0	187,0	140,0	1 770,00	37,00
Свекла столовая свежая	50,00	0,00	0,00	80,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	325,0	220,0	130,00	24,00
Капуста белокочанная свежая	80,00	60,00	80,00	0,0	0,0	180,0	80,0	0,0	0,0	230,0			710,00	
Лук репчатый свежий	20,00	30,00	40,00	35,0	30,0	30,0	30,0	75,0	55,0	30,0			375,00	
Морковь столовая свежая	20,00	30,00	30,00	40,0	35,0	30,0	65,0	55,0	30,0	100,0			475,00	
Овощи свежие (Огурцы, Томаты)	35,00	35,00	35,00	35,0	35,0	25,0	25,0	0,0	35,0	35,0			295,00	
Огурцы солёные	0,00	0,00	25,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,0	0,0			70,00	
Капуста квашеная	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	70,0	0,0	0,0			70,00	
Горошек зелёный	0,00	30,00	20,00	0,0	25,0	0,0	0,0	25,0	0,0	0,0			100,00	
Кукуруза сахарная	35,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			35,00	

### 3 день

День: среда

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины С
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша "Геркулес" молочная жидкая	200	5,60	14,60	36,00	230,00	1,40
Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00
Хлеб пшеничный	35	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>		<b>12,35</b>	<b>20,99</b>	<b>75,58</b>	<b>474,00</b>	<b>6,43</b>
<b>2 ЗАВТРАК</b>						
Кондитерские изд.без крема	50	0,7	0,8	18,6	85	0
Кефир 3,2%	200	3,20	4,80	6,15	84,00	7,00
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:</b>		<b>3,90</b>	<b>5,60</b>	<b>24,75</b>	<b>169,00</b>	<b>7,00</b>
<b>ОБЕД</b>						
Овощи свежие порционн(помидор)	50	0	0	2	11	13,8
Суп овощной на курином бульоне	250	1,74	4,89	8,48	84,75	10,29
Котлета из курицы запечёная	80	12,64	13,14	13,46	223	0,67
Соус молочный	50	0,11	1,04	1,03	13,92	0,00
Рис отварной	120	3,72	4,16	38,72	207	0
Компот из сухофруктов	180	0,46	0,02	27,76	113	0,4
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		<b>21,97</b>	<b>23,85</b>	<b>108,15</b>	<b>739,37</b>	<b>25,16</b>
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Огурец солёный	50	0,24	0,03	1,00	6,00	4,70
Жаркое по-домашнему	200	27,53	7,47	21,95	265,00	0,03
Булочка домашняя	80	7,28	12,52	53,92	358,00	0,06
Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК:</b>		<b>38,97</b>	<b>20,39</b>	<b>112,01</b>	<b>789,00</b>	<b>8,68</b>
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>		<b>77,19</b>	<b>70,83</b>	<b>320,49</b>	<b>2 171,37</b>	<b>47,27</b>

Заведующий

*Храмченкова*

Н.Н. Храмченкова



## 10 день

День: пятница

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины С
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная молочная жидкая	200	4,59	4,90	26,32	168,00	0,70
Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>		<b>11,34</b>	<b>11,29</b>	<b>65,90</b>	<b>412,00</b>	<b>5,73</b>
<b>2 ЗАВТРАК</b>						
Фрукты свежие (яблоко)	250	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:</b>		<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>95,00</b>	<b>10,00</b>
<b>ОБЕД</b>						
Овощи свежие порционно(помидор)	50	0	0	2	11	13,8
Суп гороховый с гречками	260	5,49	5,27	16,32	134,75	5,81
Котлета рыбная запечёная	80	12,08	3,92	8,21	116	0,26
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	138,60	18,34
Кисель	180	0,23	0,01	35,27	142,20	0,15
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		<b>24,16</b>	<b>14,60</b>	<b>98,94</b>	<b>629,25</b>	<b>38,36</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Капуста тушеная	180	3,75	6,66	17,25	144,00	29,97
Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Булочка домашняя	80	7,28	12,52	53,92	358,00	0,06
Хлеб пшеничный	25	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК:</b>		<b>14,95</b>	<b>19,55</b>	<b>106,31</b>	<b>662,00</b>	<b>33,92</b>
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>		<b>51,95</b>	<b>45,94</b>	<b>292,15</b>	<b>1 798,25</b>	<b>88,01</b>

Заведующий

*Храмченкова*

Н.Н. Храмченкова



## 4 день

День: четверг

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины
						С
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша "Дружба" молочная жидкая	200	8,14	9,68	38,39	273,00	1,46
Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
Хлеб пшеничный	40	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00
Сыр голландский порц.	15	3,70	4,72	0,00	57,60	0,07
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>		<b>18,59</b>	<b>20,79</b>	<b>77,97</b>	<b>574,60</b>	<b>6,56</b>
<b>2 ЗАВТРАК</b>						
Компот из сухофруктов	200	0,46	0,02	27,76	113	0,4
Фрукты свежие (банан)	145	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:</b>		<b>1,96</b>	<b>0,52</b>	<b>48,76</b>	<b>208,00</b>	<b>10,40</b>
<b>ОБЕД</b>						
Овощи свежие порционн(огурец)	50	0,00	0,00	2,00	11,00	13,80
Свекольник со сметаной	250	2,69	2,84	17,14	104,75	8,25
Суфле мясо-печёночное	90	15,57	12,43	3,29	187,00	0,01
Макароны отварные с овощами	150	8,57	4,83	46,31	227,00	0,00
Кисель	180	0,23	0,01	35,27	142,20	0,15
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		<b>30,36</b>	<b>20,71</b>	<b>120,71</b>	<b>758,65</b>	<b>22,21</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Пудинг из творога запечённый	150	17,49	15,43	35,67	351,00	0,30
Повидло	20	0,00	0,00	13,00	50,00	0,10
Хлеб пшеничный	20	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Фрукты свежие (яблоко)	80	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК:</b>		<b>22,91</b>	<b>16,30</b>	<b>104,81</b>	<b>656,00</b>	<b>14,29</b>
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>		<b>73,82</b>	<b>58,32</b>	<b>352,25</b>	<b>2 197,25</b>	<b>53,46</b>

Заведующий

*Храмченкова*

Н.Н. Храмченкова



## 9 день

День: четверг

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					Витамины С
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша ячневая молочная жидкая	200	4,53	5,28	30,59	188,00	0,70
Какао-напиток на молоке	200	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43
Хлеб пшеничный	40	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00
Сыр голландский порц.	15	3,70	4,72	0,00	57,60	0,07
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>		<b>15,80</b>	<b>17,17</b>	<b>71,63</b>	<b>505,60</b>	<b>6,06</b>
<b>2 ЗАВТРАК</b>						
Кондитерские изд.без крема	50	0,7	0,8	18,6	85	0
Кисломолочная прод.с сахаром	200	3,2	4,8	6,15	84	0,06
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:</b>		<b>3,90</b>	<b>5,60</b>	<b>24,75</b>	<b>169,00</b>	<b>0,06</b>
<b>ОБЕД</b>						
Овощи свежие порционно(огурец)	50	0,00	0,00	2,00	11,00	13,80
Рассольник Ленинградский	250	2,10	5,12	1,95	120,75	7,54
Тефтели мясные запечёные	80	8,86	5,98	39,91	248,00	0,00
Макароны отварные с овощами	150	8,57	4,83	46,31	227,00	0,00
Компот из свежих фруктов	180	0,16	0,016	23,88	97,60	1,72
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		<b>22,99</b>	<b>16,53</b>	<b>130,75</b>	<b>791,05</b>	<b>23,06</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Творожная запеканка	150	17,76	15,43	18,37	253,00	0,30
Повидло	20	0,00	0,00	13,00	50,00	0,10
Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Хлеб пшеничный	20	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
Фрукты свежие (яблоко)	80	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК:</b>		<b>23,18</b>	<b>16,30</b>	<b>87,51</b>	<b>558,00</b>	<b>14,29</b>
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>		<b>65,87</b>	<b>55,60</b>	<b>314,64</b>	<b>2 023,65</b>	<b>43,47</b>

Заведующий

*Храмченкова*

Н.Н. Храмченкова









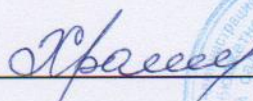
## 6 день

День: понедельник

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины
						С
<b>ЗАВТРАК</b>						
Вермишель молочная	200	5,75	5,21	18,84	145,20	0,91
Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
Хлеб пшеничный	35	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>		<b>12,50</b>	<b>11,60</b>	<b>58,42</b>	<b>389,20</b>	<b>5,94</b>
<b>2 ЗАВТРАК</b>						
Кондитерские изд.без крема	50	0,7	0,8	18,6	85	0
Компот из лимона	200	0,45	0,01	33,99	138,6	12,9
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:</b>		<b>1,15</b>	<b>0,80</b>	<b>52,59</b>	<b>223,60</b>	<b>12,90</b>
<b>ОБЕД</b>						
Овощи свежие порционн(помидор)	50	0	0	2	11	13,8
Суп крестьянский на м/б	250	2,69	2,84	17,14	104,75	8,25
Голубцы ленивые	200	17,65	11,30	25,33	273,75	25,04
Компот из сухофруктов	180	0,46	0,02	27,76	113	0,4
Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		<b>24,10</b>	<b>14,76</b>	<b>88,93</b>	<b>589,20</b>	<b>47,49</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Оладьи	100	12,43	12,75	81,39	440,63	12,50
Повидло	20	0,00	0,00	13,00	50,00	0,10
Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Фрукты свежие (яблоко)	130	0,00	0,50	21,00	95,00	10,00
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК:</b>		<b>12,49</b>	<b>13,27</b>	<b>125,38</b>	<b>625,63</b>	<b>22,63</b>
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>		<b>50,24</b>	<b>40,43</b>	<b>325,32</b>	<b>1 827,63</b>	<b>88,96</b>

Заведующий



Н.Н. Храмченкова

