

## Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 22»

Понедельник

1 День

Возрастная группа с 3-х лет

Название блюда и продуктов	<u>Химический состав</u>						
	<u>Масса порции (г)</u>	<u>Белки (г)</u>	<u>Жиры (г)</u>	<u>Углеводы (г)</u>	<u>Энергетич. ценность (ккал)</u>	<u>Витамины</u>	
						С	
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>							
Каша молочная рисовая жидкая	200	5,04	8,16	27,94	205,76	1,3	
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88	1,58	
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	0,00	
Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	120,0	3,86	
Сыр (порционно)							
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>13,02</b>	<b>15,68</b>	<b>70,74</b>	<b>477,64</b>	<b>6,74</b>	
<b><u>2 ЗАВТРАК</u></b>							
Чай с сахаром	180	0,05	0,01	6,99	38,20	0,02	
Кондитерское изделие без крема	30	2,25	2,94	35,24	85,0	0,00	
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК</b>		<b>2,30</b>	<b>2,95</b>	<b>42,23</b>	<b>123,20</b>	<b>0,02</b>	
<b><u>ОБЕД</u></b>							
Овощи свежие порционно	30	0	0	2	11,0	13,8	
Борщ из свежей капусты	200	2,32	3,28	9,36	76,90	8,8	
Гуляш из отварного мяса	90	10,31	8,15	2,62	125,0	0,55	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0	
Компот из сух.фруктов	180	0,6	0,01	31,70	131,0	0	
Хлеб ржаной	45	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00	
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>25,08</b>	<b>19,89</b>	<b>99,46</b>	<b>683,65</b>	<b>23,15</b>	
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>							
Блины	90	7,47	14,27	32,80	290,67	0,37	
Сгущенное молоко	20	0,96	1,13	7,33	43,73	0	
Фрукт свежий	100	0,63	0,14	15,65	66	42	
Чай с сахаром	200	0,05	0,01	6,99	38,20	0,02	
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>9,11</b>	<b>15,55</b>	<b>62,77</b>	<b>438,60</b>	<b>42,39</b>	

## Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 22»

Вторник

2 День

Возрастная группа с 3-х лет

Название блюда и продуктов	<u>Химический состав</u>						
	<u>Масса порции (г)</u>	<u>Белки (г)</u>	<u>Жиры (г)</u>	<u>Углеводы (г)</u>	<u>Энергетич. ценность (ккал)</u>	<u>Витамины</u>	
						<u>С</u>	
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>							
Каша молочная манная	200	5,94	8,0	26,70	202,58	1,3	
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,40	107	1,0	
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	0,00	
Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	120,0	3,86	
Сыр (порционно)	10	3,7	4,72	0	57,6	0,07	
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>15,04</b>	<b>18,0</b>	<b>74,32</b>	<b>520,18</b>	<b>6,23</b>	
<b><u>2 ЗАВТРАК</u></b>							
Кисломолочный напиток (ряженка)	180	3,0	0,1	4,0	31,0	1,0	
Кондитерское изделие без крема	30	2,25	2,94	35,24	85,0	0,00	
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК</b>		<b>5,25</b>	<b>2,95</b>	<b>39,24</b>	<b>116</b>	<b>1,0</b>	
<b><u>ОБЕД</u></b>							
Овощи свежие порционно	30	0	0	2	11,0	13,8	
Суп картофельный с рыбой	200	10,56	3,28	5,36	93	0	
Котлета рубленая мясная	90	15,53	15,41	13,83	256,47	0,1	
Рагу из овощей	150	4,56	8,98	17,56	271,52	14,74	
Компот из свежих фруктов	180	0,16	0	23,88	97,6	1,72	
Хлеб ржаной	45	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00	
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>34,11</b>	<b>28,27</b>	<b>77,33</b>	<b>816,29</b>	<b>30,36</b>	
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>							
Пудинг из творога	150	17,49	15,43	35,67	351,0	0,3	
Сгущенное молоко	20	0,96	1,13	7,33	43,73	0	
Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	120,0	3,86	
Чай с сахаром	200	0,05	0,01	6,99	38,20	0,02	
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>22,36</b>	<b>16,92</b>	<b>75,14</b>	<b>552,93</b>	<b>4,18</b>	

## Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 22»

Среда

3 День

Возрастная группа с 3-х лет

Название блюда и продуктов	<u>Химический состав</u>						
	<u>Масса порции (г)</u>	<u>Белки (г)</u>	<u>Жиры (г)</u>	<u>Углеводы (г)</u>	<u>Энергетич. ценность (ккал)</u>	<u>Витамины</u>	
						С	
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>							
Каша молочная геркулесовая жидкая	200	6,58	9,68	24,38	210,32	1,3	
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,40	107	1,0	
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	0,00	
Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	120,0	3,86	
ИТОГО В ЗАВТРАК		<b>11,98</b>	<b>14,96</b>	<b>72,0</b>	<b>470,32</b>	<b>6,16</b>	
<b><u>2 ЗАВТРАК</u></b>							
Молоко кипяченое	180	5,49	4,77	9,09	101,7	2,7	
Пирожок с яблоком	80	5,2	8,54	29,94	231,58	0,67	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК		<b>10,69</b>	<b>13,31</b>	<b>39,03</b>	<b>333,28</b>	<b>3,37</b>	
<b><u>ОБЕД</u></b>							
Овощи свежие порционно	30	0	0	2	11,0	13,8	
Суп овощной на курином бульоне	200	3,44	0,5	8,36	61,2	14,34	
Котлета рубленая из мяса птицы	90	20,83	12,16	8,08	226,61	0	
Макароны отварные с маслом	150	8,57	4,83	46,31	227,0	0	
Компот из сух.фруктов	180	0,6	0,01	31,70	131,0	0	
Хлеб ржаной	45	45	3,30	0,60	16,70	86,70	
ИТОГО В ОБЕД		<b>78,44</b>	<b>20,8</b>	<b>97,05</b>	<b>673,51</b>	<b>114,84</b>	
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>							
Жаркое по домашнему	180	27,53	7,47	21,95	265,0	0,03	
Огурец соленый	25	0,24	0,03	1	6	4,7	
Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	120,0	3,86	
Чай с сахаром	200	0,05	0,01	6,99	38,20	0,02	
ИТОГО В ПОЛДНИК		<b>31,68</b>	<b>7,86</b>	<b>55,09</b>	<b>429,20</b>	<b>8,61</b>	

## Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 22»

Четверг

4 День

Возрастная группа с 3-х лет

Название блюда и продуктов	<u>Химический состав</u>						
	<u>Масса порции (г)</u>	<u>Белки (г)</u>	<u>Жиры (г)</u>	<u>Углеводы (г)</u>	<u>Энергетич. ценность (ккал)</u>	<u>Витамины</u>	
						С	
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>							
Каша молочная сборная	200	8,14	9,68	38,39	273,00	1,46	
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,40	107	1,0	
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	0,00	
Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	120,0	3,86	
Сыр (порционнo)	10	3,7	4,72	0	57,6	0,07	
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>17,24</b>	<b>19,68</b>	<b>86,01</b>	<b>590,60</b>	<b>6,39</b>	
<b><u>2 ЗАВТРАК</u></b>							
Кисломолочный продукт (кефир)	180	3	0,1	4	31	1	
Кондитерское изделие без крема	30	2,25	2,94	35,24	85,0	0,00	
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК</b>		<b>5,25</b>	<b>2,95</b>	<b>39,24</b>	<b>116</b>	<b>1,0</b>	
<b><u>ОБЕД</u></b>							
Овощи свежие порционнo	30	0	0	2	11,0	13,8	
Суп «Крестьянский» на мясном бульоне	200	1,7	4,08	11,64	90	7,96	
Запеканка картофельная с печенью	180	15,16	11,88	32,12	296,24	4,76	
Соус молочный	50	0,11	1,04	1,03	13,92	0	
Компот из свежих фруктов	180	0,16	0	23,88	97,6	1,72	
Хлеб ржаной	45	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00	
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>20,43</b>	<b>17,60</b>	<b>87,37</b>	<b>595,46</b>	<b>28,24</b>	
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>							
Пудинг из творога	150	17,49	15,43	35,67	351,0	0,3	
Сгущенное молоко	20	0,96	1,13	7,33	43,73	0	
Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	120,0	3,86	
Молоко кипяченoе	180	5,49	4,77	9,09	101,7	2,7	
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>27,8</b>	<b>21,68</b>	<b>77,24</b>	<b>616,43</b>	<b>6,86</b>	

## Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 22»

Пятница

5 День

Возрастная группа с 3-х лет

Название блюда и продуктов	<u>Химический состав</u>						
	<u>Масса порции (г)</u>	<u>Белки (г)</u>	<u>Жиры (г)</u>	<u>Углеводы (г)</u>	<u>Энергетич. ценность (ккал)</u>	<u>Витамины</u>	
						С	
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>							
Каша молочная гречневая	200	8,78	9,16	34,7	256,78	1,3	
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88	1,58	
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	0,00	
Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	120,0	3,86	
ИТОГО В ЗАВТРАК		<b>16,76</b>	<b>16,68</b>	<b>77,50</b>	<b>528,66</b>	<b>6,74</b>	
<b><u>2 ЗАВТРАК</u></b>							
Молоко кипяченое	180	5,49	4,77	9,09	101,7	2,7	
Булочка домашняя	80	7,28	12,52	53,92	358	0,06	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК		<b>12,77</b>	<b>17,29</b>	<b>63,01</b>	<b>459,70</b>	<b>2,76</b>	
<b><u>ОБЕД</u></b>							
Овощи свежие порционно	30	0	0	2	11,0	13,8	
Суп картофельный с фасолью	200	5,56	1,76	18,24	110,04	0	
Котлета рыбная с морковью	90	11,39	8,33	12,75	169,66	0,17	
Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7	0	
Компот из сух.фруктов	180	0,6	0,01	31,70	131,0	0	
Хлеб ржаной	45	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00	
ИТОГО В ОБЕД		<b>24,5</b>	<b>16,07</b>	<b>117,90</b>	<b>718,10</b>	<b>13,97</b>	
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>							
Омлет натуральный	110	7,52	13,46	1,51	157	0,15	
Горошек зеленый отварной	20	1,17	2,30	6,17	50,05	3,36	
Фрукт свежий	100	0,63	0,14	15,65	66	42	
Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	120,0	3,86	
Чай с сахаром	200	0,05	0,01	6,99	38,20	0,02	
ИТОГО В ПОЛДНИК		<b>13,23</b>	<b>16,26</b>	<b>55,47</b>	<b>431,25</b>	<b>49,39</b>	

## Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 22»

Понедельник

6 День

Возрастная группа с 3-х лет

Название блюда и продуктов	<u>Химический состав</u>						
	<u>Масса порции (г)</u>	<u>Белки (г)</u>	<u>Жиры (г)</u>	<u>Углеводы (г)</u>	<u>Энергетич. ценность (ккал)</u>	<u>Витамины</u>	
						С	
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>							
Вермишель молочная	200	8,78	9,16	34,7	256,78	1,3	
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,40	107	1,0	
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	0,00	
Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	120,0	3,86	
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>14,18</b>	<b>14,44</b>	<b>82,32</b>	<b>516,78</b>	<b>6,16</b>	
<b><u>2 ЗАВТРАК</u></b>							
Чай с сахаром	200	0,05	0,01	6,99	38,20	0,02	
Кондитерское изделие без крема	30	2,25	2,94	35,24	85,0	0,00	
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК</b>		<b>2,30</b>	<b>2,95</b>	<b>42,23</b>	<b>123,20</b>	<b>0,02</b>	
<b><u>ОБЕД</u></b>							
Свекольник со сметаной	200	1,7	4,4	11,7	93,0	15,04	
Ежики мясные запеченные	160	10,91	12,53	13,79	212	0,61	
Винегрет овощной	90	1,35	6,16	7,69	91,60	13,25	
Компот из сух.фруктов	180	0,6	0,01	31,70	131,0	0	
Хлеб ржаной	45	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00	
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>17,86</b>	<b>23,7</b>	<b>81,58</b>	<b>614,30</b>	<b>28,9</b>	
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>							
Оладьи	90	6,29	11,57	33,91	265	1,13	
Сгущенное молоко	20	0,96	1,13	7,33	43,73	0	
Фрукт свежий	110	0,63	0,14	15,65	66	42	
Чай с сахаром	200	0,05	0,01	6,99	38,20	0,02	
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>7,93</b>	<b>12,85</b>	<b>63,88</b>	<b>412,93</b>	<b>43,15</b>	

## Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 22»

Вторник

7 День

Возрастная группа с 3-х лет

Название блюда и продуктов	<u>Химический состав</u>						
	<u>Масса порции (г)</u>	<u>Белки (г)</u>	<u>Жиры (г)</u>	<u>Углеводы (г)</u>	<u>Энергетич. ценность (ккал)</u>	<u>Витамины</u>	
						С	
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>							
Каша молочная пшеничная	200	7,26	8,28	32,14	231,98	1,3	
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,40	107	1,0	
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	0,00	
Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	120,0	3,86	
Сыр (порционно)	10	3,7	4,72	0	57,6	0,07	
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>16,36</b>	<b>18,28</b>	<b>79,76</b>	<b>549,58</b>	<b>12,39</b>	
<b><u>2 ЗАВТРАК</u></b>							
Чай с сахаром	150	0,05	0,01	6,99	38,20	0,02	
Пирожок с яблоком	80	5,2	8,54	29,94	231,58	0,67	
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК</b>		<b>5,25</b>	<b>8,55</b>	<b>36,93</b>	<b>269,78</b>	<b>0,69</b>	
<b><u>ОБЕД</u></b>							
Овощи свежие порционно	30	0	0	2	11,0	13,8	
Щи из св/кваш.капусты	200	1,2	3,84	3,8	54,6	10,04	
Тефтеля рыбная запеченная	90	6,2	6,56	5,62	106,25	8,4	
Пюре картофельное	150	2,88	4,67	18,2	126,30	15,9	
Компот из свежих фруктов	180	0,16	0	23,88	97,6	1,72	
Хлеб ржаной	45	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00	
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>13,74</b>	<b>15,67</b>	<b>70,2</b>	<b>482,45</b>	<b>49,86</b>	
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>							
Запеканка творожная	150	17,76	15,43	18,37	253,0	0,3	
Сгущенное молоко	20	0,96	1,13	7,33	43,73	0	
Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	120,0	3,86	
Чай с сахаром	200	0,05	0,01	6,99	38,20	0,02	
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>22,63</b>	<b>16,92</b>	<b>57,84</b>	<b>454,93</b>	<b>4,18</b>	

## Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 22»

Среда

8 День

Возрастная группа с 3-х лет

Название блюда и продуктов	<u>Химический состав</u>						
	<u>Масса порции (г)</u>	<u>Белки (г)</u>	<u>Жиры (г)</u>	<u>Углеводы (г)</u>	<u>Энергетич. ценность (ккал)</u>	<u>Витамины</u>	
						С	
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>							
Каша молочная геркулесовая	200	6,58	9,68	24,38	210,32	1,3	
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,40	107	1,0	
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	0,00	
Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	120,0	3,86	
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>11,98</b>	<b>14,96</b>	<b>72,0</b>	<b>281,32</b>	<b>6,16</b>	
<b><u>2 ЗАВТРАК</u></b>							
Кисломолочный продукт (ряженка)	180	3	0,1	4	84	1	
Кондитерское изделие без крема	30	2,25	2,94	35,24	85,0	0,00	
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК</b>		<b>5,25</b>	<b>2,95</b>	<b>39,24</b>	<b>169</b>	<b>1,0</b>	
<b><u>ОБЕД</u></b>							
Капуста квашенная порционно	70	0,24	0,03	0,48	4,0	1,5	
Суп гороховый с гречками	200	5,12	3,6	14,88	112,8	4,8	
Суфле куриное	90	14,03	15,08	2,6	201,88	0,03	
Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7	0	
Соус сметанный	50	0,7	2	3,2	34	0	
Компот из сух.фруктов	180	0,6	0,01	31,70	131,0	0	
Хлеб ржаной	45	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00	
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>27,64</b>	<b>26,69</b>	<b>106,25</b>	<b>780,08</b>	<b>6,33</b>	
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>							
Омлет натуральный	90	7,52	13,46	1,51	157	0,15	
Горошек зеленый отварной	20	1,17	2,30	6,17	50,05	3,36	
Фрукт свежий	120	0,02	0,0	21,65	96,80	22	
Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	120,0	3,86	
Чай с сахаром	200	0,05	0,01	6,99	38,20	0,02	
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>12,62</b>	<b>16,12</b>	<b>61,47</b>	<b>462,05</b>	<b>29,39</b>	

## Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 22»

Четверг

9 День

Возрастная группа с 3-х лет

Название блюда и продуктов	<u>Химический состав</u>						
	<u>Масса порции (г)</u>	<u>Белки (г)</u>	<u>Жиры (г)</u>	<u>Углеводы (г)</u>	<u>Энергетич. ценность (ккал)</u>	<u>Витамины</u>	
						С	
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>							
Каша молочная ячневая	200	4,53	5,28	30,59	188,0	0,7	
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88	1,58	
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	0,00	
Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	120,0	3,86	
Сыр (порционнo)	10	3,7	4,72	0	57,6	0,07	
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>16,21</b>	<b>17,52</b>	<b>73,39</b>	<b>517,48</b>	<b>6,21</b>	
<b><u>2 ЗАВТРАК</u></b>							
Молоко кипяченое	180	5,49	4,77	9,09	101,7	2,7	
Кондитерское изделие без крема	30	2,25	2,94	35,24	85,0	0,00	
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК</b>		<b>7,74</b>	<b>7,71</b>	<b>44,33</b>	<b>186,70</b>	<b>2,7</b>	
<b><u>ОБЕД</u></b>							
Овощи свежие порционнo	30	0	0	2	11,0	13,8	
Рассольник «Ленинградский»	200	2,16	3,44	13,44	103,60	6,4	
Тефтели мясные запеченные	90	10,79	4,47	11,34	128,56	0,27	
Макароны отварные с маслом	150	8,57	4,83	46,31	227,0	0	
Компот из свежих фруктов	180	0,16	0	23,88	97,6	1,72	
Хлеб ржаной	45	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00	
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>24,98</b>	<b>13,34</b>	<b>113,67</b>	<b>654,46</b>	<b>22,19</b>	
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>							
Запеканка творожная	150	17,76	15,43	18,37	253,0	0,3	
Сгущенное молоко	20	0,96	1,13	7,33	43,73	0	
Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	120,0	3,86	
Чай с сахаром	200	0,05	0,01	6,99	38,20	0,02	
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>22,63</b>	<b>16,92</b>	<b>57,84</b>	<b>454,93</b>	<b>4,18</b>	

## Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 22»

Пятница

10 День

Возрастная группа с 3-х лет

Название блюда и продуктов	<u>Химический состав</u>						
	<u>Масса порции (г)</u>	<u>Белки (г)</u>	<u>Жиры (г)</u>	<u>Углеводы (г)</u>	<u>Энергетич. ценность (ккал)</u>	<u>Витамины</u>	
						С	
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>							
Каша молочная пшеничная	200	7,22	8,9	31,48	236,12	1,3	
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,40	107	1,0	
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	0,00	
Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	120,0	3,86	
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>12,62</b>	<b>14,18</b>	<b>79,10</b>	<b>496,12</b>	<b>6,16</b>	
<b><u>2 ЗАВТРАК</u></b>							
Кисломолочный продукт (кефир)	180	3	0,1	4	31	1	
Кондитерское изделие без крема	30	2,25	2,94	35,24	85,0	0,00	
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК</b>		<b>5,25</b>	<b>2,95</b>	<b>39,24</b>	<b>116</b>	<b>1,0</b>	
<b><u>ОБЕД</u></b>							
Овощи свежие порционно	30	0	0	2	11,0	13,8	
Суп картофельный с вермишелью	200	3,12	2,24	16	96,80	6,4	
Рыба по Польски с рубленным яйцом	90	6,2	6,56	5,62	106,25	8,4	
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	138,60	18,34	
Компот из сухофруктов	180	0,6	0,1	31,7	131	0	
Хлеб ржаной	45	3,30	0,6	16,70	86,70	0	
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>16,28</b>	<b>14,30</b>	<b>92,46</b>	<b>570,35</b>	<b>46,94</b>	
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>							
Голубцы ленивые запеченные	200	17,65	11,30	25,33	273,75	25,04	
Соус томатный	50	0,69	1,95	3,09	31,0	0,39	
Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	120,0	3,86	
Чай с сахаром	200	0,05	0,01	6,99	38,20	0,02	
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>22,25</b>	<b>13,61</b>	<b>60,56</b>	<b>462,95</b>	<b>29,31</b>	