

«Утверждаю»
 Заведующий МБДОУ № 276
 А.М. Николаева

МЕНЮ на 15.11.2021г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.00-8.30					
Яйцо оварное	40/40	5,1	4,6	0,3	63,0
Отварные макароны со с/м	80/100	3,84/4,61	0,55/0,66	20,76/24,91	103,4/124,1
Икра кабачковая с т.о.	25	0,57	2,67	2,31	35,7
Хлеб со с/м и сыром	30/5/10, 40/5/15	3,88 4,66	6,8 7,56	17,1 19,06	145,3 163,4
Чай с сахаром	150/180	0	0	1098/12,0	40,0/43,0
ИТОГО: 340/405					
2-й завтрак 10.00					
Молоко кипяченое	95/100	2,0/3,59	2,7/3,15	4,25/5,04	56,4/60,6
ИТОГО: 95/100					
Обед 11.50-12.30					
Суп картофельный с рисом на кур бульоне	150/200	2,2/3,0	0,99/1,8	10,2/12,5	87,1/94,0
Куры отварные	55/65	14,8/15,6	14,8/15,6	0,69/0,83	189,2/207,74
Картофельное пюре со с/м	60/80	3,12/4,79	3,09/4,59	27,6/30,66	168,0/182,0
Свекла отварная	16/25	1,3/1,5	1,0/1,04	1,25/1,76	7,9/9,4
Хлеб йодированный	40/50	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из с/ф	130/180	0,41/0,44	0,02/0,02	19,2/21,78	80,0/90,5
ИТОГО: 451/600					
Полдник 15.30-16.00					
Какао с молоком	180/200	1,0/1,2	1,08/1,3	10,83/13,0	75,0/90,0
Хлеб с повидлом	20/10	2,32	0,24	20,08	92,0
ИТОГО: 200/210					
Ужин 18.30					
Каша манная со с/м	200	6,2	8,05	31,09	222,02
Хлеб йодированный	30/40	2,59/3,21	0,21/0,28	17,7/22,4	81,3/99,61
Сок фруктовый	150/200	0,9/1,0	0,18/0,2	18,18/20,2	82,8/92,0
ИТОГО: 380/440					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

МЕНЮ на 16.11.2021г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.00-8.30					
Сырники из творога со сметаной с т.о.	121/12,146/16	21,1/25,46	16,46/19,18	26,29/30,64	337,9/393,8
Хлеб со с/м	30/5, 40/5	2,1/2,8	3,9/5,198	14,29/19,058	100,7/134,3
Чай с сахаром	150/180	0	0	1098/12,0	40,0/43,0
ИТОГО: 318/387					
2-й завтрак 10.00					
Сок фруктовый	95/100	0,47/0,5	0,09/0,1	9,59/10,1	43,7/46,0
ИТОГО: 95/100					
Обед 11.50-12.30					
Свекольник на м/б со сметаной	150/200	3,18/3,98	3,11/3,89	15,6/19,58	99,4/124,31
Гуляш из говядины	65/72	10,9/11,12	10,71/12,1	2,7/3,8	175,5/189,2
Каша гречневая со с/м	80/100	5,28/6,61	5,47/6,84	23,41/29,3	164,1/205,14
Зел горошек с т.о.	15/20	0,75/1,0	0,03/0,04	1,25/1,7	8,25/11,0
Хлеб ржаной	40/49	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из с/ф	100/150	0,41/0,44	0,02/0,02	19,2/21,78	80,0/90,5
ИТОГО: 450/591					
Полдник 15.30-16.00					
Кефир	180/200	5,22/5,8	4,5/5,0	7,56/8,4	97,2/108,0
Хлеб с повидлом	20/10	2,32	0,24	20,08	92,0
ИТОГО: 200/210					
Ужин 18.30					
Рагу из овощей	200	3,8	15,22	23,11	244,8
Хлеб пшеничный	10/20	0,76/1,52	0,08/0,16	4,92/9,84	23,5/47,0
Молоко кипяченое	180/200	5,31/5,59	5,74/6,38	9,07/10,08	108,1/120,12
ИТОГО: 390/420					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

«Утверждаю»
 Заведующий МБДОУ № 276
 А.М.Николаева

МЕНЮ на 17.11.2021г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.00-8.30					
Рыба запеченая	64/70	3,62/3,96	0,42/0,47	0,35/0,39	48,01/52,52
Картофельное пюре со с/м	80/100	2,12/2,65	4,04/5,05	15,3/19,1	106,97/133,7
Сол помидор	20/25	0,18/0,2	0,025/0,023	0,57/0,63	3,15/3,5
Хлеб со с/м	30/5, 40/5	2,1/2,8	3,9/5,198	14,29/19,058	100,7/134,3
Чай с сахаром и лимоном	150/160	0,04/0,04	0	9,1/12,13	35/47
ИТОГО: 349/400					
2-й завтрак 10.00					
Сок фруктовый	95/100	0,47/0,5	0,09/0,1	9,59/10,1	43,7/46,0
ИТОГО: 95/100					
Обед 11.50-12.30					
Щи из свежей капусты и картофеля	150/200	2,4/3,0	3,6/4,6	13,2/16,6	95,6/119,5
Котлета из говядины	56/62	10,73/12,46	10,95/13,71	8,72/10,13	185,6/215,5
Каша пшеничная со с/м	80/100	7,94/9,52	8,21/9,85	35,13/42,16	246,17/295,4
Салат из свеклы и зел горошка	30	2,28	2,04	32,0	8,23
Хлеб ржаной	40/47	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из с/ф	100/160	0,41/0,44	0,02/0,02	19,2/21,78	80,0/90,5
ИТОГО: 456/599					
Полдник 15.30-16.00					
Молоко кипяченое	150/200	4,19/5,59	4,78/6,38	7,56/10,08	90,09/120,12
Домашняя булочка	50	4,85	9,92	38,04	261,19
ИТОГО: 200/250					
Ужин 18.30					
Каша молочная пшенная со с/м	200	7,01	8,09	28,39	213,0
Хлеб пшеничный	14/23	0,76/1,52	0,08/0,16	4,92/9,84	23,5/47,0
Какао с молоком	180/200	1,0/1,2	10,8/1,3	10,83/13,0	75,0/90,0
ИТОГО: 394/423					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

«Утверждаю»
 Заведующий МБДОУ № 276
 А.М.Николаева

МЕНЮ на 18.11.2021г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.00-8.30					
Пудинг из творога со сметаной с т.о.	132/12,153/14	12,1/14,02	9,8/11,4	21,1/24,4	226,2/262,18
Хлеб со с/м	30/5,40/5	2,1/2,8	3,9/5,198	14,29/19,058	100,7/134,3
Чай с сахаром и лимоном	150/180	0,04/0,04	0	9,1/12,13	35/47
ИТОГО:					
2-й завтрак 10.00					
Молоко кипяченое	95/100	2,0/3,59	2,7/3,15	4,25/5,04	56,4/60,6
ИТОГО: 95/100					
Обед 11.50-12.30					
Суп крестьянский с пшеном на м/б	150/200	1,52/2,03	5,33/7,1	8,65/11,53	88,89/118,5
Жаркое по-домашнему	153/165	24,76/26,7	19,98/21,54	28,29/30,5	392,02/422,7
Соленый огурец	25	0,2	0,023	0,63	3,5
Хлеб ржаной	40/51	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из с/ф	100/150	0,41/0,44	0,02/0,02	19,2/21,78	80,0/90,5
ИТОГО:					
Полдник 15.30-16.00					
Кефир	180/200	5,22/5,8	4,5/5,0	7,56/8,4	97,2/108,0
Вафли	20/40	0,56/1,12	0,66/1,32	15,46/30,92	70,8/141,6
ИТОГО:					
Ужин 18.30					
Омлет натуральный	65	5,8	6,9	1,49	91,3
Тушеная капуста	140	4,68	9,0	20,16	192,6
Хлеб пшеничный	30/40	2,28/2,88	0,24/0,3	14,76/18,7	70,5/89,3
Кофейный напиток с молоком	150/200	2,0/2,79	2,4/3,19	14,7/19,71	89,0/118,69
ИТОГО:					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

«Утверждаю»
 Заведующий МБДОУ № 276
 А.М.Николаева

МЕНЮ на 19.11.2021г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.00-8.30					
Котлета рыбная	50/78	7,7/12,01	1,7/2,63	4,9/7,64	66,0/102,96
Гороховое пюре со с/м	90/100	6,52/7,25	8,55/9,5	21,26/23,62	120,4/133,7
Хлеб пшеничный со с/м и сыром	30/5/10, 40/5/15	3,88 4,66	6,8 7,56	17,1 19,06	145,3 163,4
Чай с сахаром	150/180	0	0	1098/12,0	40,0/43,0
ИТОГО:					
2-й завтрак 10.00					
Свежее яблоко	95/100	0,3/0,4	0,3/0,4	8,7/9,8	37,0/44,0
ИТОГО: 95/100					
Обед 11.50-12.30					
Суп картофельный на м/б	150/200	1,67/2,23	13,56/18,09	3,74/4,99	97,5/130,51
Плов из говядины	130/140	10,33/11,13	6,76/7,28	20,08/21,63	186,5/200,9
Салат из квашеной капусты	21	0,23	2,0	2,24	28,14
Хлеб ржаной	40/52	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из с/ф	110/180	0,41/0,44	0,02/0,02	19,2/21,78	80,0/90,5
ИТОГО:					
Полдник 15.30-16.00					
Молоко кипяченое	160/200	4,19/5,59	4,78/6,38	7,56/10,08	90,09/120,12
Ватрушка сповидлом	40	5,42	3,4	17,99	124,31
ИТОГО:					
Ужин 18.30					
Каша молочная пшенная со с/м	200	7,01	8,09	28,39	213,0
Хлеб пшеничный	19/26	0,76/1,52	0,08/0,16	4,92/9,84	23,5/47,0
Какао с молоком	160/200	1,0/1,2	10,8/1,3	10,83/13,0	75,0/90,0
ИТОГО:					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ № 276
А.М.Николаева

МЕНЮ на 22.11.2021г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.00-8.30					
Ленивые вареники со сметаной с т.о.	140/15,150/16	23,06/23,4	14,3/15,29	24,41/22,84	317,9/340,46
Хлеб со с/м	30/7,40/7	2,29/3,035	6,65/6,94	15,48/20,66	130,96/157,16
Чай с сахаром	160/190	0	0	11,71/12,6	42,6/45,3
ИТОГО: 352/403					
2-й завтрак 10.00					
Свежее яблоко	95/100	0,3/0,4	0,3/0,4	8,7/9,8	37,0/44,0
ИТОГО: 95/100					
Обед 11.50-12.30					
Суп картофельный на кур. бульоне	150/200				
Плов из курицы	120/140	13,62/15,9	8,3/10,4	24,7/30,9	230,0/287,52
Салат из квашенной капусты	22	0,23	2,0	2,24	28,14
Хлеб йодированный	40/50	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из с/ф	130/180	0,41/0,44	0,02/0,02	19,2/21,78	80,0/90,5
ИТОГО: 462/592					
Полдник 15.30-16.00					
Молоко кипяченое	180/200	5,02/5,59	5,73/6,38	9,07/10,08	108,1/120,12
Вафли	20/40	0,56/1,12	0,66/1,32	15,46/30,92	70,8/141,6
ИТОГО: 200/240					
Ужин 18.30					
Каша манная молочная со с/м	200	6,2	8,05	31,09	222,02
Хлеб йодированный	40/50	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Сок фруктовый	160/200	0,96/1,0	0,19/0,2	19,4/20,2	88,32/92,0
ИТОГО: 400/450					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ № 276
А.М.Николаева

МЕНЮ на 23.11.2021г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.00-8.30					
Яйцо отварное	40/40	5,1	4,6	0,3	63,0
Каша гречневая со с/м	80/100	5,28/6,61	5,47/6,84	23,41/29,3	164,1/205,14
Икра кабачковая с т.о.	15	0,34	1,6	1,38	21,4
Хлеб со с/м и сыром	30/5/10, 40/5/10	3,88 4,66	6,8 7,56	17,1 19,06	145,3 163,4
Чай с сахаром	150/160	0	0	10,98/11,7	40,0/42,6
ИТОГО: 330/370					
2-й завтрак 10.00					
Свежее яблоко	95/100	0,3/0,4	0,3/0,4	8,7/9,8	37,0/44,0
ИТОГО: 95/100					
Обед 11.50-12.30					
Борщ с капустой и картофелем на м/б	150/200	1,14/1,52	3,4/5,33	6,48/8,65	72,27/88,89
Запеканка картофельная со с/м	125/139	13,01/14,5	7,15/7,95	26,2/29,1	228,9/254,5
Соленый огурец	35	0,28	0,04	0,88	4,9
Хлеб ржаной	40/52	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из с/ф	120/180	0,36/0,44	0,02/0,02	20,2/21,78	87,0/90,5
ИТОГО: 470/606					
Полдник 15.30-16.00					
Кефир	170/200	5,22/5,8	4,5/5,0	7,56/8,4	97,2/108,0
Хлеб с повидлом	20/10	2,32	0,24	20,08	92,0
ИТОГО:190/210					
Ужин 18.30					
Суп молочный вермишелевый со с/м	200				
Хлеб пшеничный	10/20	0,76/1,52	0,08/0,16	4,92/9,84	23,5/47,0
Кофейный напиток с молоком	180/200	2,4/2,79	2,88/3,19	17,7/19,71	106,8/118,69
ИТОГО:390/420					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ № 276
А.М.Николаева

МЕНЮ на 24.11.2021г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.00-8.30					
Рыба тушеная в томате с овощами	80/95	9,68/11,5	5,0/6,0	5,3/6,4	106,86/126,9
Гороховое пюре со с/м	85/95	5,9/6,88	8,07/9,0,2	20,07/22,4	113,7/127,0
Хлеб со с/м	30/5,40/5	2,1/2,8	3,9/5,198	14,29/19,058	100,7/134,3
Чай с сахаром и лимоном	150/160	0,04/0,04	0	9,1/10,78	35/41,8
ИТОГО: 350/395					
2-й завтрак 10.00					
Сок фруктовый	95/100	0,47/0,5	0,09/0,1	9,59/10,1	43,7/46,0
ИТОГО: 95/100					
Обед 11.50-12.30					
Суп картофельный на м/б	150/200	1,67/2,23	13,56/18,09	3,74/4,99	97,5/130,51
Ленивые голубцы	116/129	4,94/5,5	7,86/8,75	3,6/4,0	104,8/116,5
Сол огурец	25	0,2	0,023	0,63	3,5
Хлеб ржаной	40/52	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из с/ф	130/200	0,41/0,63	0,02/0,03	19,2/29,5	80,0/123,7
ИТОГО: 461/606					
Полдник 15.30-16.00					
Молоко кипяченое	180/200	5,31/5,59	5,74/6,38	9,07/10,08	108,1/120,12
Печенье	20/40	2,25/3,75	3,54/5,9	22,47/37,45	125,1/208,6
ИТОГО: 200/240					
Ужин 18.30					
Каша манная молочная со с/м	200	6,2	8,05	31,09	222,02
Хлеб пшеничный	30/40	2,28/2,88	0,24/0,3	14,76/18,7	70,5/89,3
Какао с молоком	180/200	1,0/1,2	10,8/1,3	10,83/13,0	75,0/90,0
ИТОГО: 410/440					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ № 276
А.М.Николаева

МЕНЮ на 25.11.2021г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.00-8.30					
Запеканка из творога со сметан с т.о.	150/10, 156/15	29,22 30,38	12,11 12,59	29,1 30,26	342,23 355,9
Хлеб со с/м	30/5,40/5	2,1/2,8	3,9/5,198	14,29/19,058	100,7/134,3
Чай с сахаром и лимоном	150/180	0,04/0,04	0	9,1/12,13	35,0/47,0
ИТОГО: 345/396					
2-й завтрак 10.00					
Свежее яблоко	95/100	0,3/0,4	0,3/0,4	8,7/9,8	37,0/44,0
ИТОГО: 95/100					
Обед 11.50-12.30					
Щи из свежей капусты и картофеля на р.м	150/200	1,8/2,4	2,7/3,6	9,9/13,2	71,7/95,6
Тефтели из говядины	65/70	10,98/11,82	12,5/13,46	7,44/8,01	186,18/200,5
Отварная вермишель со с/м	60/100	2,3/3,84	0,33/0,55	12,45/20,76	62,04/103,4
Зеленый горошек с т.о.	15/30	0,75/1,5	0,03/0,06	1,25/2,55	8,25/16,5
Хлеб ржаной	40/53	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из с/ф	120/150	0,36/0,44	0,02/0,02	20,2/21,78	87,0/90,5
ИТОГО: 450/603					
Полдник 15.30-16.00					
Кефир	180/200	5,22/5,8	4,5/5,0	7,56/8,4	97,2/108,0
Печенье	20/40	2,25/3,75	3,54/5,9	22,47/37,45	125,1/208,6
ИТОГО: 200/240					
Ужин 18.30					
Омлет натуральный	65	5,8	6,9	1,49	91,3
Каша пшеничная со с/м	120	11,42	11,82	50,59	354,4
Свекла отварная	35/45	2,84/3,65	2,18/2,81	2,73/3,51	17,28/22,21
Хлеб пшеничный	22/31	1,52/2,28	0,16/0,24	9,84/14,76	47,0/70,5
Какао с молоком	150/180	0,83/1,0	9,0/10,8	9,02/10,83	62,5/75,0
ИТОГО: 392/441					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ № 276
А.М. Николаева

МЕНЮ на 26.11.2021г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.00-8.30					
Рыбные биточки	50/60	7,7/9,24	1,7/2,03	4,9/5,88	66,0/79,2
Картофельное пюре со с/м	80/80	2,12	4,04	15,3	106,97
Икра из свеклы	25/25	0,55	2,02	2,78	32,2
Хлеб со с/м и сыром	30/5/10, 40/5/15	3,88 4,66	6,8 7,56	17,1 19,06	145,3 163,4
Чай с сахаром	150/170	0	0	10,98/12,44	40,0/45,3
ИТОГО: 350/390					
2-й завтрак 10.00					
Обед 11.50-12.30					
Суп картофельный с горохом на м/б	150/200	5,34/7,12	1,65/2,2	18,3/24,4	105,7/140,9
Плов из говядины	120/140	9,53/11,13	6,24/7,28	18,53/21,63	172,1/200,9
Салат из квашенной капусты	24/24	0,25	2,18	2,44	30,6
Хлеб ржаной	40/54	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из с/ф	120/180	0,36/0,44	0,02/0,02	20,2/21,78	87,0/90,5
ИТОГО: 454/599					
Полдник 15.30-16.00					
Молоко кипяченое	180/200	5,31/5,59	5,74/6,38	9,07/10,08	108,1/120,12
Пирожок с повидлом	50/50	3,86	3,24	24,0	141,08
ИТОГО: 230/250					
Ужин 18.30					
Суп молочный гречневый со с/м	200	5,76	6,63	18,28	156,0
Хлеб пшеничный	21/30	1,52/2,28	0,16/0,24	9,84/14,76	47,0/70,5
Кофейный напиток с молоком	180/200	2,4/2,79	2,88/3,19	17,7/19,71	106,8/118,69
ИТОГО: 401/430					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ № 276
А.М.Николаева

МЕНЮ на 29.11.2021г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.00-8.30					
Яйцо оварное	40/40	5,1	4,6	0,3	63,0
Отварные макароны со с/м	80/100	3,84/4,61	0,55/0,66	20,76/24,91	103,4/124,1
Икра кабачковая с т.о.	25	0,57	2,67	2,31	35,7
Хлеб со с/м и сыром	30/5/10, 40/5/15	3,88 4,66	6,8 7,56	17,1 19,06	145,3 163,4
Чай с сахаром	150/180	0	0	1098/12,0	40,0/43,0
ИТОГО: 340/405					
2-й завтрак 10.00					
Молоко кипяченое	95/100	2,0/3,59	2,7/3,15	4,25/5,04	56,4/60,6
ИТОГО: 95/100					
Обед 11.50-12.30					
Суп картофельный с пшеном на кур бульоне	150/200	2,2/3,0	0,99/1,8	10,2/12,5	87,1/94,0
Куры отварные	55/65	14,8/15,6	14,8/15,6	0,69/0,83	189,2/207,74
Картофельное пюре со с/м	60/80	3,12/4,79	3,09/4,59	27,6/30,66	168,0/182,0
Соленый огурец	25/25	0,2	0,023	0,63	3,5
Хлеб йодированный	40/50	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из с/ф	130/180	0,41/0,44	0,02/0,02	19,2/21,78	80,0/90,5
ИТОГО: 460/600					
Полдник 15.30-16.00					
Какао с молоком	180/200	1,0/1,2	1,08/1,3	10,83/13,0	75,0/90,0
Печенье	20/40	2,25/3,75	3,54/5,9	22,47/37,45	125,1/208,6
ИТОГО: 200/240					
Ужин 18.30					
Каша манная со с/м	200	6,2	8,05	31,09	222,02
Хлеб йодированный	30/40	2,59/3,21	0,21/0,28	17,7/22,4	81,3/99,61
Сок фруктовый	150/200	0,9/1,0	0,18/0,2	18,18/20,2	82,8/92,0
ИТОГО: 380/440					

Составил: Дурасова Ю.Ю.

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ № 276
А.М.Николаева

МЕНЮ на 30.11.2021г

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 8.00-8.30					
Сырники из творога со сметаной с т.о.	150/12,160/16	26,15/27,9	20,4/21,76	32,6/34,76	418,9/446,8
Хлеб со с/м	30/5, 40/5	2,1/2,8	3,9/5,198	14,29/19,058	100,7/134,3
Чай с сахаром	150/180	0	0	1098/12,0	40,0/43,0
ИТОГО: 347/401					
2-й завтрак 10.00					
Сок фруктовый	95/100	0,47/0,5	0,09/0,1	9,59/10,1	43,7/46,0
ИТОГО: 95/100					
Обед 11.50-12.30					
Свекольник на м/б со сметаной	150/200	3,18/3,98	3,11/3,89	15,6/19,58	99,4/124,31
Гуляш из говядины	65/72	10,9/11,12	10,71/12,1	2,7/3,8	175,5/189,2
Каша гречневая со с/м	80/100	5,28/6,61	5,47/6,84	23,41/29,3	164,1/205,14
Зел горошек с т.о.	15/20	0,75/1,0	0,03/0,04	1,25/1,7	8,25/11,0
Хлеб ржаной	40/49	2,89/3,61	0,3/0,38	18,7/23,4	89,3/111,61
Компот из с/ф	100/150	0,41/0,44	0,02/0,02	19,2/21,78	80,0/90,5
ИТОГО: 450/591					
Полдник 15.30-16.00					
Кефир	180/200	5,22/5,8	4,5/5,0	7,56/8,4	97,2/108,0
Хлеб с повидлом	20/10	2,32	0,24	20,08	92,0
ИТОГО: 200/210					
Ужин 18.30					
Рагу из овощей	200	3,8	15,22	23,11	244,8
Хлеб пшеничный	10/20	0,76/1,52	0,08/0,16	4,92/9,84	23,5/47,0
Молоко кипяченое	180/200	5,31/5,59	5,74/6,38	9,07/10,08	108,1/120,12
ИТОГО: 390/420					

Составил: Дурасова Ю.Ю.