



Утверждаю
 Заведующий
 МБДОУ ДС№2
 О.Д.Калугина

1 неделя 1 день

понедельник

	номер рецепта	выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Ккалл	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
завтрак											
Суп молочный с макрон изд	93	150	200	4,3	5,3	5,3	6,3	22,4	24,2	149	176
Кофейный напиток с молоком	395	150	200	2,3	3,1	2,7	3,5	8,3	10,7	68	88
Хлеб пшеничный	1	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	47	71
Масло сливочное		5	7	0,0	0,1	3,6	5,1	0,1	0,1	33	46
всего:				8	11	12	15	40	49	296	382
2 завтрак											
Сок персиковый	399	150	150	0,6	0,6	0,0	0,0	17,6	17,6	75	75
Всего за 2 завтрак				0,6	0,6	0	0	17,55	17,55	75	75
обед											
икра свекольная	54	40	60	0,6	0,9	2,4	3,7	3,3	5,0	38	56
Щи из свеж капусты	67	200	250	1,4	1,7	3,9	4,9	6,8	8,5	68	85
на м/б со сметаной		8	10	2,3	2,9	0,8	1,0	18,6	23,3	28	34
Греча	165	75	110	4,3	6,3	2,5	3,6	22,8	28,5	137	172
Гуляш из мяса	277	50	60	8,0	11,0	6,0	8,0	4,0	6,0	117	146
Компот из с/фруктов	376	150	200	0,3	0,4	0,0	0,0	20,0	27,8	98	113
хлеб ржаной		40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	69	87
всего за обед:				20	27	16	22	89	116	555	693
полдник											
Молоко	400	150	200	4,6	5,5	4,0	4,9	7,6	9,1	85	102
хлеб пшеничный(сухарики)		20	20	1,6	1,6	0,2	0,2	9,7	9,7	47	47
всего за полдник:				6	7	4	5	17	19	132	149
ужин											
котлета рыбная	255	60	80	9,0	12,1	2,7	3,9	5,8	8,2	83	116
Салат из картоф с огурцами	22	120	150	1,6	2,1	6,3	7,8	10,3	12,9	104	130
Чай с лимоном	392	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	7,7	27	31
Хлеб пшеничный		20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	47	71
всего за ужин				12	17	9	12	32	43	261	348
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				47	62	41	54	197	245	1318	1647



Утверждаю
 Заведующий
 МБДОУ ДС№2
 О.Д.Калугина

1 неделя 2 день

вторник

	номер рецепта	выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
завтрак											
каша пшеничная молочная	185	150	200	4,2	5,5	5,6	6,6	20,5	23,7	148	185
Какао с молоком	397	150	200	2,3	3,1	2,9	3,8	8,3	9,5	66	86
Хлеб пшеничный	1	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	47	71
Масло сливочное		5	7	0,0	0,1	3,6	5,1	0,1	0,1	33	46
сыр	7	10	15	2,3	3,5	3,0	4,4	0,0	0,0	36	54
всего:				11	14	15	20	39	48	330	442
2 завтрак											
груша		100	110	0,9	1,1	0,2	0,2	8,1	9,7	40	48
Всего за 2 завтрак				1	1	0	0	8	10	40	48
обед											
салат из моркови и яблок	40	40	60	0,3	0,5	2,1	3,1	3,1	4,7	33	49
Борщ	58	200	250	4,6	5,6	5,3	7,0	17,0	20,9	137	173
на м/б со сметаной		8	10	2,3	2,9	0,8	1,0	18,6	23,3	28	34
Рис	315	88	130	2,0	2,9	3,2	4,8	14,9	22,1	118	174
соус белый основной	347	40	50	0,2	0,3	1,4	1,8	1,5	1,8	19	24
Суфле из печени	284	50	60	8,0	9,4	3,0	3,6	6,7	7,0	85	97
Компот из с/фр и яблок		150	200	0,2	0,3	0,1	0,1	19,0	25,9	86	106
хлеб ржаной		40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	69	87
всего за обед:				20	25	16	22	94	122	573	743
полдник											
Кефир	401	150	170	4,4	4,9	3,8	4,3	6,0	6,8	75	85
печенье		15	15	1,1	1,1	3,6	3,6	10,2	10,2	103	103
всего за полдник:				5	6	7	8	16	17	178	188
ужин											
сырники	237	90	100	16,8	18,7	11,4	12,7	10,3	11,4	211	234
фруктовый соус		40	50	0,1	0,1	0,0	0,0	16,7	22,3	67	89
Чай с молоком	394	150	200	1,4	1,4	1,8	1,8	6,1	7,1	47	51
хлеб пшеничный		20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	47	71
всего за ужин				20	23	13	15	43	55	371	445
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				57	69	52	65	200	252	1492	1866



Утверждаю
 Заведующий
 МБДОУ ДС№2
 О.Д.Калугина

1 неделя 3 день

среда

	номер рецепта	выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Ккалл	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
завтрак											
Каша гречневая молочная	185	150	200	5,1	5,6	6,5	6,6	21,3	23,5	164	185
Кофейный напиток с молоком	395	150	200	2,3	3,1	2,7	3,5	8,3	10,7	68	88
Хлеб пшеничный	1	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	47	71
Масло сливочное		5	7	0,0	0,1	3,6	5,1	0,1	0,1	33	46
сыр	7	10	15	2,3	3,5	3,0	4,4	0,0	0,0	36	54
всего:				11	15	16	20	39	49	347	445
2 завтрак											
Сок яблочный	399	150	150	0,6	0,6	0,0	0,0	17,6	17,6	75	75
Всего за 2 завтрак				1	1	0	0	18	18	75	75
обед											
Суп карт с крупой (рис)	80	200	250	1,6	2,0	2,2	2,7	11,7	14,6	73	91
на к/б				1,0	1,2	0,0	0,0	1,1	1,3	8	10
Капуста тушеная	336	200	250	18,4	20,6	32,2	32,3	71,0	94,0	221	270
с мясом											
Компот из с/фруктов	376	150	200	0,3	0,4	0,0	0,0	20,0	27,8	98	113
хлеб ржаной		40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	69	87
всего за обед:				24	28	35	36	117	154	470	571
полдник											
кисель из повидла	383	150	200	0,1	0,1	0,0	0,0	16,7	22,3	67	89
гренка		20	20	0,1	0,1	0,0	0,0	15,9	15,9	65	65
всего за полдник:				1	1	4	4	27	32	170	192
ужин											
Рыба тушеная с овощами	247	60	80	5,7	7,7	2,9	3,9	1,5	2,2	55	74
Перловка	165	90	125	2,7	3,7	2,4	3,4	19,0	26,4	109	151
Чай с лимоном	392	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	7,7	27	31
хлеб пшеничный		20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	47	71
всего за ужин				10	14	6	8	37	51	238	327
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				47	58	60	67	238	304	1299	1610



Утверждаю
 Заведующий
 МБДОУ ДС№2
 Калугина О.Д

1 неделя 4 день

четверг

	номер рецепта	выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Ккалл	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
завтрак											
Омлет натуральный	215	130	130	11,5	11,5	20,6	20,6	2,3	2,3	240	240
кукуруза консерв		20	20	0,5	0,5	0,2	0,2	2,9	2,9	13	13
Какао с молоком	397	150	200	2,3	3,1	2,9	3,8	8,3	9,5	66	86
Хлеб пшеничный	1	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	47	71
Масло сливочное		5	7	0,0	0,1	3,6	5,1	0,1	0,1	33	46
всего:				16	17	28	30	23	29	399	457
2 завтрак											
яблоко		90	110	0,4	0,4	0,0	0,0	8,8	10,8	40	49
Всего за 2 завтрак				0	0	0	0	9	11	40	49
обед											
огурец соленый		20	25	0,5	0,8	1,8	2,8	3,1	5,0	33	50
Суп картофель с бобовыми	81	200	250	1,8	2,3	2,4	3,0	11,3	14,1	74	92
на к/б (гороховый)				1,0	1,2	0,0	0,0	1,1	1,3	8	10
картофельное пюре	321	120	150	2,4	3	3,84	4,8	16,3	20,4	110	137
котлета мясная	286	50	60	6,1	7,3	6,8	8,2	5,3	6,3	107	128
Компот из с/фр и яблок		150	200	0,2	0,3	0,1	0,1	19,0	25,9	86	106
хлеб ржаной		40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	69	87
всего за обед:				15	18	15	19	69	69	486	610
полдник											
Кефир	401	150	170	4,4	4,9	3,8	4,3	6,0	6,8	75	85
вафли		15	15	1,1	1,1	3,6	3,6	10,2	10,2	103	103
всего за полдник:				5	6	7	8	16	17	178	188
ужин											
Запеканка творожная	237	90	100	16,8	18,7	11,4	12,7	10,3	11,4	211	234
молочный соус	350	40	50	1,0	1,6	1,1	2,1	58,0	96,0	85	102
Чай с молоком	394	150	200	1,4	1,4	1,8	1,8	6,1	7,1	47	51
Хлеб пшеничный		20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	47	71
всего за ужин				21	24	14	17	84	129	389	458
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				57	66	65	74	202	255	1492	1761



Утверждаю
 Заведующий
 МБДОУ ДС№2
 О.Д.Калугина

1 неделя 5 день

пятница

	номер рецепта	выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Ккалл	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
завтрак											
Каша рисовая молочная	185	150	200	3,5	4,6	5,3	6,3	21,6	25,4	148	185
Кофейный напиток с молоком	395	150	200	2,3	3,1	2,7	3,5	8,3	10,7	68	88
Хлеб пшеничный	1	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	47	71
Масло сливочное		5	7	0,0	0,1	3,6	5,1	0,1	0,1	33	46
всего:				7	10	12	15	40	51	295	390
2 завтрак											
Сок виноградный	399	150	150	0,6	0,6	0,0	0,0	17,6	17,6	75	75
Всего за 2 завтрак				1	1	0	0	18	18	75	75
обед											
Икра морковная с курурузой	41	40	60	0,3	0,4	1,9	2,8	2,0	2,3	64	76
Рассольник ленинградский на к/б со сметаной	75	200	250	1,7	2,1	4,1	5,1	13,3	16,6	97	121
Макароны отварные	205	80	115	3,1	4,4	0,4	0,6	16,6	23,9	83	119
Птица тушенная с овощами	301	40	60	10,4	12,1	3,8	4,5	1,2	1,6	84	98
Компот из с/фруктов	376	150	200	0,3	0,4	0,0	0,0	20,0	27,8	98	113
хлеб ржаной		40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	69	87
всего за обед:				20	24	12	15	68	90	512	635
полдник											
Молоко	400	150	200	4,6	5,5	4,0	4,9	7,6	9,1	85	102
булочка домашняя	469	25	50	1,8	3,6	3,1	6,2	13,5	27,0	89	179
всего за полдник:				6	9	7	11	21	36	174	281
ужин											
яйцо 1/2	213	20	20	2,9	2,9	5,9	5,9	0,1	0,1	66	66
Овощное рагу	137	120	150	1,9	2,3	8,8	10,3	12,1	14,1	135	185
Чай с лимоном	392	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	7,7	27	31
Хлеб пшеничный		20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	47	71
всего за ужин				6	8	15	16	29	22	275	354
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				40	52	45	57	175	217	1331	1735



Утверждаю
Заведующий
МБДОУ ДС№2
О.Д.Калугина

2 неделя 6 день

понеделник

	номер рецепта	выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Ккалл	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
завтрак											
Макароны отварные	205	80	115	3,1	4,4	0,4	0,6	16,6	23,9	83	119
с сыром	7	10	15	2,3	3,5	3,0	4,4	0,0	0,0	36	54
Кофейный напиток с молоком	395	150	200	2,3	3,1	2,7	3,5	8,3	10,7	68	88
Хлеб пшеничный	1	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	47	71
Масло сливочное		5	7	0,0	0,1	3,6	5,1	0,1	0,1	33	46
всего:				9	13	10	14	35	49	266	379
2 завтрак											
Сок яблочный	399	150	150	0,6	0,6	0,0	0,0	17,6	17,6	75	75
Всего за 2 завтрак				1	1	0	0	18	18	75	75
обед											
Икра свекольная	54	40	60	0,6	0,9	2,4	3,7	3,3	5,0	38	56
Суп картоф с фасолью	81	200	250	1,8	2,3	2,4	3,0	11,3	14,1	74	92
на к/б со сметаной		8	10	1,2	1,5	0,8	1,0	1,3	1,6	17	22
Греча	165	75	110	4,3	6,3	2,5	3,6	22,8	28,5	137	172
соус томатный	348	40	50	0,5	0,7	1,7	2,5	3,2	4,8	30	45
тефтеля мясная	286	50	60	6,1	7,3	6,8	8,2	5,3	6,3	107	128
Компот из с/фруктов	376	150	200	0,3	0,4	0,0	0,0	20,0	27,8	98	113
хлеб ржаной		40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	69	87
всего за обед:				17	23	17	23	81	105	570	714
полдник											
Молоко	400	150	200	4,6	5,5	4,0	4,9	7,6	9,1	85	102
Хлеб пшеничный(сухарики)		20	20	1,6	1,6	0,2	0,2	9,7	9,7	47	47
всего за полдник:				6	7	4	5	17	19	132	149
ужин											
Рыба запеченная в омлете	247	60	80	9,0	12,1	2,7	3,9	5,8	8,2	83	116
Овощное рагу	137	120	150	1,9	2,3	8,8	10,3	12,1	14,1	135	185
Чай с лимоном	392	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	7,7	27	31
Хлеб пшеничный		20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	47	71
всего за ужин				12	17	12	15	34	30	292	403
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				46	60	43	56	184	221	1335	1720



Утверждаю
Заведующий
МБДОУ ДС№2
О.Д.Калугина

2 неделя 7 день

вторник

	номер рецепта	выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Ккалл	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
завтрак											
каша геркулесовая молочная	185	150	200	3,8	4,8	6,2	7,3	16,6	18,0	135	163
Какао с молоком	397	150	200	2,3	3,1	2,9	3,8	8,3	9,5	66	86
Хлеб пшеничный	1	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	47	71
Масло сливочное		5	7	0,0	0,1	3,6	5,1	0,1	0,1	33	46
всего:				8	10	13	17	35	42	281	366
2 завтрак											
груша		100	110	0,9	1,1	0,2	0,2	8,1	9,7	40	48
Всего за 2 завтрак				1	1	0	0	8	10	40	48
обед											
Салат из капусты	20	40	60	0,3	0,4	1,9	2,8	2,0	2,3	64	76
Свекольник	57	200	250	3,2	3,9	4,5	6,0	11,4	15,2	102	134
на м/б со сметаной		8	10	2,3	2,9	0,8	1,0	18,6	23,3	28	34
Жаркое по домашнему с мясом	276	180	200	10,8	12,9	9,4	12,3	29,4	32,7	251	300
Компот из с/фр и яблок		150	200	0,2	0,3	0,1	0,1	19,0	25,9	86	106
хлеб ржаной		40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	69	87
всего за обед:				19	23	15	20	92	114	534	660
полдник											
Кефир	401	150	170	4,4	4,9	3,8	4,3	6,0	6,8	75	85
пастила		15	15	1,1	1,1	3,6	3,6	10,2	10,2	103	103
всего за полдник:				5	6	7	8	16	17	178	188
ужин											
сырники	237	90	100	16,8	18,7	11,4	12,7	10,3	11,4	211	234
молочный соус	350	40	50	1,0	1,6	1,1	2,1	58,0	96,0	85	102
Чай с молоком	394	150	200	1,4	1,4	1,8	1,8	6,1	7,1	47	51
хлеб пшеничный		20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	47	71
всего за ужин				21	24	14	17	84	129	389	458
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				54	65	50	61	235	312	1422	1720



Утверждаю
Заведующий
МБДОУ ДС №2
О.Д.Калугина

2 неделя 8 день

среда

	номер рецепта	выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Ккалл	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
завтрак											
Каша манная молочная	185	150	200	3,7	4,6	5,2	6,3	17,9	19,6	132	160
Кофейный напиток с молоком	395	150	200	2,3	3,1	2,7	3,5	8,3	10,7	68	88
Хлеб пшеничный	1	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	47	71
Масло сливочное		5	7	0,0	0,1	3,6	5,1	0,1	0,1	33	46
сыр твердый	7	10	15	2,3	3,5	3,0	4,4	0,0	0,0	36	54
всего:				10	14	15	20	36	45	316	420
2 завтрак											
бананы		100	110	1,5	1,7	0,5	0,6	21,0	23,1	95	104
Всего за 2 завтрак				2	2	1	1	21	23	95	104
обед											
Суп карт с крупой (пшено)	80	200	250	1,7	2,2	2,3	2,8	11,4	14,3	73	92
на к/б со сметаной		8	10	1,2	1,5	0,8	1,0	1,3	1,6	17	22
голубцы ленивые	298	180	200	11,0	13,3	4,9	6,1	14,9	17,0	152	182
с курой											
Компот из с/фр и яблок		150	200	0,2	0,3	0,1	0,1	19,0	25,9	86	106
хлеб ржаной		40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	69	87
всего за обед:				17	21	9	11	60	75	397	487
полдник											
кисель из повидла	383	150	200	0,1	0,1	0,0	0,0	16,7	22,3	67	89
гренка		20	20	0,1	0,1	0,0	0,0	15,9	15,9	65	65
всего за полдник:				0	0	0	0	33	38	132	154
ужин											
Винегрет овощной	45	135	175	0,2	2,4	8,3	10,8	10,4	13,8	124	160
яйцо 1/2	213	20	20	2,9	2,9	5,9	5,9	0,1	0,1	66	66
Чай с лимоном	392	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	7,7	27	31
Хлеб пшеничный		20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	47	71
всего за ужин				5	8	14	17	27	36	264	329
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				33	44	38	48	176	218	1204	1493



Утверждаю
Заведующий
МБДОУ ДС№2
О.Д.Калугина

2 неделя 9 день

четверг

	номер рецепта	выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Ккалл	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
завтрак											
Омлет натуральный	215	130	130	11,5	11,5	20,6	20,6	2,3	2,3	240	240
горошек консерв		20	20	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	8	8
Какао с молоком	397	150	200	2,3	3,1	2,9	3,8	8,3	9,5	66	86
Хлеб пшеничный	1	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	47	71
Масло сливочное		5	7	0,0	0,1	3,6	5,1	0,1	0,1	33	46
всего:				16	17	27	30	20	26	394	451
2 завтрак											
яблоко		90	110	0,4	0,4	0,0	0,0	8,8	10,8	40	49
Всего за 2 завтрак				0	0	0	0	9	11	40	49
обед											
Салат сезонный	20	40	60	0,6	0,8	2,0	3,0	3,6	5,4	35	52
Суп рыбный	84	200	250	4,2	4,9	3,9	5,3	20,0	25,1	135	173
со сметаной		8	10	0,2	0,3	1,6	2,0	0,3	0,3	16	20
Рис	315	88	130	2,0	2,9	3,2	4,8	14,9	22,1	118	174
соус белый основной	347	40	50	0,2	0,3	1,4	1,8	1,5	1,8	19	24
Суфле из печени	284	50	60	8,0	9,4	3,0	3,6	6,7	7,0	85	97
Компот из с/фр и яблок		150	200	0,2	0,3	0,1	0,1	19,0	25,9	86	106
хлеб ржаной		40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	69	87
всего за обед:				18	22	16	21	79	104	563	732
полдник											
Кефир	401	150	170	4,4	4,9	3,8	4,3	6,0	6,8	75	85
печенье		15	15	1,1	1,1	3,6	3,6	10,2	10,2	103	103
всего за полдник:				5	6	7	8	16	17	178	188
ужин											
Запеканка творожная	237	90	100	16,8	18,7	11,4	12,7	10,3	11,4	211	234
фруктовый соус		40	50	0,1	0,1	0,0	0,0	16,7	22,3	67	89
Чай с молоком	394	150	200	1,4	1,4	1,8	1,8	6,1	7,1	47	51
Хлеб пшеничный		20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	47	71
всего за ужин				20	23	13	15	43	55	371	445
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				59	68	64	73	167	214	1545	1866



Утверждаю
 Заведующий
 МБДОУ ДС№2
 О.Д.Калугина

2 неделя 10 день

пятница

	номер рецепта	выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
завтрак											
Каша из смеси круп молочная	185	150	200	3,9	5,0	5,4	6,5	21,1	24,5	148	185
Кофейный напиток с молоком	395	150	200	2,3	3,1	2,7	3,5	8,3	10,7	68	88
Хлеб пшеничный	1	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	47	71
Масло сливочное		5	7	0,0	0,1	3,6	5,1	0,1	0,1	33	46
всего:				8	11	12	15	39	50	295	390
2 завтрак											
Сок виноградный	399	150	150	0,6	0,6	0,0	0,0	17,6	17,6	75	75
Всего за 2 завтрак				1	1	0	0	18	18	75	75
обед											
огурец соленый		20	25	0,5	0,8	1,8	2,8	3,1	5,0	33	50
Суп карт с мак. изд на к/б	82	200	250	2,2	2,7	2,3	2,8	13,7	17,1	84	105
картофельное пюре	321	120	150	2,4	3,0	3,8	4,8	16,3	20,4	110	137
шницель мясной	286	50	60	6,1	7,3	6,8	8,2	5,3	6,3	107	128
Компот из с/фруктов	376	150	200	0,3	0,4	0,0	0,0	20,0	27,8	98	113
хлеб ржаной		40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	69	87
всего за обед:				15	19	15	19	73	74	509	630
полдник											
Молоко	400	150	200	4,6	5,5	4,0	4,9	7,6	9,1	85	102
булочка домашняя	469	25	50	1,8	3,6	3,1	6,2	13,5	27,0	89	179
всего за полдник:				6,4	9,1	7,1	11,1	21,1	36,1	174	281
ужин											
яйцо 1/2	213	20	20	2,9	2,9	5,9	5,9	0,1	0,1	66	66
Капуста тушеная	132	120	150	9,4	11,7	3,9	4,9	9,3	11,6	114	142
Чай с лимоном	392	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	7,7	27	31
Хлеб пшеничный		20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	47	71
всего за ужин				14	17	10	11	26	34	254	311
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				44	56	44	57	176	211	1307	1687