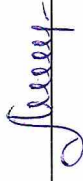


Утверждено

Заведующей МКДОУ Детского сада № 196

 Мигурской Н. И.



Десятидневное меню

МКДОУ д/с № 196 комбинированного вида «Подснежник»

3-7 лет

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак:							
	КАША ЖИДКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	5.792	5.693	19.547	112.3	54-20к-2020 (от 1 до 3 лет)
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	38	1.014	4.687	6.334	70.934	71
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.143	3.35	9.992	60.8	54-21гн-2020 (от 1 до 3 лет)
Итого за завтрак:		398	9.949	13.73	35.873	244.034	
завтрак № 2:							
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	100	0.227	0.094	6.68	32.734	54-13хн-2020 (от 1 до 3 лет)
Итого за завтрак № 2:		100	0.227	0.094	6.68	32.734	
о б е д:							
	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	4.938	4.693	14.732	104.094	54-12с-2020 (от 1 до 7 лет)
	БИГУС С МЯСОМ	190	11.253	29.147	2.152	285	329
	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0.424	0.024	17.821	62	482
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.52	0.16	9.84	47	114
Итого за о б е д:		590	19.455	34.264	51.225	532.894	
полдник:							
	СНЕЖОК	200	5.8	5	8	100	535
	ПРЯНИКИ	50	2.95		37.5	183	608
Итого за полдник:		250	8.75	5	45.5	283	
у ж и н:							
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1.14	5.34	4.62	70.8	150
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	8.5	11.9	2.1	150.1	54-1о-2020 (от 1 до 3 лет)
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.12	0.02	10.2	41	412
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.52	0.16	9.84	47	114
Итого за у ж и н:		450	12.6	17.66	33.44	343.7	
Итого за день:		1788	50.981	70.748	172.718	1436.362	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак:							
	КАША "ДРУЖБА"	180	4.5	5.25	21.6	152.1	54-16к-2020 (от 1 до 3 лет)
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	3.87	3.059	10.332	130.2	65
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ СГУЩ.	180	2.34	2.88	17.1	103.5	466
Итого за завтрак:		395	10.71	11.189	49.032	385.8	
завтрак № 2:							
	Мандарины	90	0.504	0.126	13.707	57.6	389
Итого за завтрак № 2:		90	0.504	0.126	13.707	57.6	
о б е д:							
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ « ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ»	80	12.566	6.432	4.181	84	256
	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	2.783	4.674	19.747	116.76	207
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0.408	0.168	12.024	58.92	54-13хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	0.938	3.707	7.89	54.45	54-2с-2020 (от 1 до 7 лет)
Итого за о б е д:		600	19.535	15.381	60.362	395.93	
полдник:							
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.403	2.106	12.879	80.1	394
	ПИРОГ ПЕСОЧНЫЙ С ТВОРОГОМ	70	14.481	11.079	21.62	264.6	596
Итого за полдник:		250	16.884	13.185	34.499	344.7	
у ж и н:							
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3.667	9.834	18.167	177.834	54-9г-2020 (от 1 до 3 лет)
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.555	0.032	12.36	66.934	54-2хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.52	0.16	9.84	47	114
Итого за у ж и н:		440	7.062	10.266	47.047	326.568	
Итого за день:		1775	54.695	50.147	204.647	1510.598	
Неделя 1 День 3							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак:							
	КАША ИЗ ОВСЯННЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	180	5.814	7.308	23.076	181.44	232
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	38	1.014	4.687	6.334	70.934	71
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.143	3.35	9.992	60.8	54-21гн-2020 (от 1 до 3 лет)
Итого за завтрак:		398	9.971	15.345	39.402	313.174	
завтрак № 2:							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	10.1	43	501
Итого за завтрак № 2:		100	0.5	0.1	10.1	43	
о б е д:							
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2.421	2.592	15.048	93.285	173
	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	80	15.334	3.467	10.8	134.8	54-5м-2020 (от 1 до 3 лет)
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2.6	4.2	15.8	111.5	54-11г-2020 (от 1 до 3 лет)
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.212	0.01	11.892	72.96	54-1хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.52	0.16	9.84	47	114
Итого за о б е д:		600	23.407	10.669	70.06	494.345	
полдник:							
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.5	0.029	11.124	60.24	54-2хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	70	5.017	9.334	33.6	239.167	543
Итого за полдник:		250	5.517	9.363	44.724	299.407	
у ж и н:							
	КУЛЕШ С МЯСОМ	200	9.885	13.648	33.66	122.4	203
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.12	0.02	10.2	41	412
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.52	0.16	9.84	47	114
Итого за у ж и н:		440	12.845	14.068	60.38	245.2	
Итого за день:		1788	52.24	49.545	224.666	1395.126	
Неделя 1 День 4							
завтрак:							
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4.725	6.37	21.726	162.9	230

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	3.87	3.059	10.332	130.2	65
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.76	2.28	9.84	70.68	54-23гн-2020 (от 1 до 3 лет)
Итого за завтрак:		395	11.355	11.709	41.898	363.78	
завтрак № 2:							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	10.1	43	501
Итого за завтрак № 2:		100	0.5	0.1	10.1	43	
о б е д:							
	ПЛОВ С МЯСОМ	180	13.237	30.672	28.954	354.6	354
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1.887	3.914	13.574	112.968	54-3с-2020 (от 1 до 7 лет)
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.5	0.029	11.124	60.24	54-2хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.52	0.16	9.84	47	114
Итого за о б е д:		580	18.464	35.015	70.172	609.608	
полдник:							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.22	4.77	8.19	96.3	469
	БУЛКИ С ИЗЮМОМ	70	3.457	3.553	23.835	140.875	467
Итого за полдник:		250	8.677	8.323	32.025	237.175	
у ж и н:							
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	120	1.6	10.4	8	134	54-16з-2020 (от 1 до 3 лет)
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9.98	38	457
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	70	9.567	8.517	4.667	133.934	54-14м-2020 (от 1 до 3 лет)
Итого за у ж и н:		430	14.007	19.317	39.167	387.734	
Итого за день:		1755	53.003	74.464	193.362	1641.297	
Неделя 1 День 5							
завтрак:							
	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	5.598	5.922	28.116	188.28	227
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	38	1.014	4.687	6.334	70.934	71
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.143	3.35	9.992	60.8	54-21гн-2020 (от 1 до 3 лет)
Итого за завтрак:		398	9.755	13.959	44.442	320.014	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак № 2:							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	10.1	43	501
Итого за завтрак № 2:		100	0.5	0.1	10.1	43	
о б е д:							
	СУП С КРУПОЙ И ЯЙЦОМ	180	1.808	2.009	12.242	74.34	80
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД ОВОЩАМИ	80	14.959	6.438	2.102	91.556	299
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	4.749	3.413	21.452	140.25	54-4г-2020 (от 1 до 3 лет)
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0.408	0.168	12.024	58.92	54-13хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.52	0.16	9.84	47	114
Итого за о б е д:		600	24.764	12.428	64.34	446.866	
полдник:							
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9.98	38	457
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1.44	1.7	11.1	65.4	471
Итого за полдник:		240	2.96	1.86	30.92	150.4	
у ж и н:							
	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	50	1.5	0.167	3	18.5	54-20з-2020 (от 1 до 3 лет)
	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	180	7.806	8.164	28.793	228.293	260
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.235	0.011	13.213	81.067	54-1хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.52	0.16	9.84	47	114
Итого за у ж и н:		470	12.381	8.742	61.526	409.66	
Итого за день:		1808	50.36	37.089	211.328	1369.94	
Неделя 2 День 1							
завтрак:							
	КАША ЖИДКАЯ КУКУРУЗНАЯ	200	5.504	7.028	25.66	166.267	54-1к-2020 (от 1 до 3 лет)
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	0.934	4.317	5.834	65.334	71

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.143	3.35	9.992	60.8	54-21гн-2020 (от 1 до 3 лет)
Итого за завтрак:		415	9.581	14.695	41.486	292.401	
завтрак № 2:							
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	100	0.227	0.094	6.68	32.734	54-13хн-2020 (от 1 до 3 лет)
Итого за завтрак № 2:		100	0.227	0.094	6.68	32.734	
о б е д:							
	СУП С ГОРОХОМ	180	5.235	4.086	17.081	119.826	54-8с-2020 (от 1 до 7 лет)
	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА С РИСОМ	80	11.026	19.442	10.75	177.467	54-15м-2020 (от 1 до 3 лет)
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	1.8	3.258	7.286	67.029	336
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.5	0.029	11.124	60.24	54-2хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.14	0.12	7.38	35.25	114
Итого за о б е д:		595	21.021	27.175	60.301	494.612	
полдник:							
	СНЕЖОК	200	5.8	5	8	100	535
	ВАФЛИ	50	1.4	1.65	38.65	175	607
Итого за полдник:		250	7.2	6.65	46.65	275	
у ж и н:							
	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	180	26.554	13.46	29.041	360.9	289
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9.98	38	457
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.52	0.16	9.84	47	114
Итого за у ж и н:		420	29.394	13.86	55.541	480.7	
Итого за день:		1780	67.423	62.474	210.658	1575.447	
Неделя 2 День 2							
завтрак:							
	КАША ЖИДКАЯ РИСОВАЯ	200	4.909	7.24	26.586	221.4	54-21к-2020 (от 1 до 3 лет)
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	0.934	4.317	5.834	65.334	71
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.76	2.28	9.84	70.68	54-23гн-2020 (от 1 до 3 лет)
Итого за завтрак:		415	8.603	13.837	42.26	357.414	
завтрак № 2:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Мандарины	100	0.56	0.14	15.23	64	389
Итого за завтрак № 2:		100	0.56	0.14	15.23	64	
о б е д:							
	СВЕКОЛЬНИК	200	1.64	3.8	8.58	75	98
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	13.413	4.64	7.512	130.934	54-2р-2020 (от 1 до 3 лет)
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	120	4.102	3.381	26.137	157.4	54-1г-2020 (от 1 до 3 лет)
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0.408	0.168	12.024	58.92	54-13хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.14	0.12	7.38	35.25	114
Итого за о б е д:		615	22.023	12.349	68.313	492.304	
полдник:							
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.212	0.01	11.892	72.96	54-1хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	СДОБА	70	4.667	1.634	27.884	144.667	545
Итого за полдник:		250	4.879	1.644	39.776	217.627	
у ж и н:							
	ЖАРКОЕ ИЗ СЕРДЦА	220	4.906	2.407	22.843	165	363
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.12	0.02	10.2	41	412
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.52	0.16	9.84	47	114
Итого за у ж и н:		460	7.866	2.827	49.563	287.8	
Итого за день:		1840	43.931	30.797	215.142	1419.145	
Неделя 2 День 3							
завтрак:							
	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200	5.14	7.111	25.141	226.4	220
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	1.829	4.343	23.086	138.286	73
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.143	3.35	9.992	60.8	54-21гн-2020 (от 1 до 3 лет)
Итого за завтрак:		420	10.112	14.804	58.219	425.486	
завтрак № 2:							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	10.1	43	501
Итого за завтрак № 2:		100	0.5	0.1	10.1	43	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
о б е д:							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0.8	2.6	4.6	45.8	54-13з-2020 (от 1 до 3 лет)
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЯ	200	1.57	4.5	5.77	70	104
	РИС ОТВАРНОЙ	60	1.2	1.52	11.68	65.12	54-6г-2020 (от 1 до 3 лет)
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.235	0.011	13.213	81.067	54-1хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	18.244	18.407	0.257	215	366
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.14	0.12	7.38	35.25	114
Итого за о б е д:		655	24.509	27.398	49.58	547.037	
полдник:							
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	0.667	3.084	4.167	46.667	71
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.108	0.018	9.18	36.9	412
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4.8	4	0.3	56.6	54-6о-2020 (от 1 до 7 лет)
Итого за полдник:		245	5.575	7.102	13.647	140.167	
у ж и н:							
	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ	200	9.2	6.7	22.6	187	193
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.555	0.032	12.36	66.934	54-2хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.52	0.16	9.84	47	114
Итого за у ж и н:		440	12.595	7.132	51.48	335.734	
Итого за день:		1860	53.291	56.536	183.026	1491.424	
Неделя 2 День 4							
завтрак:							
	КАША ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ	200	5.834	7.022	27.23	190.556	54-7к-2020 (от 1 до 3 лет)
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	38	4.202	3.322	11.218	141.36	65
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.76	2.28	9.84	70.68	54-23гн-2020 (от 1 до 3 лет)
Итого за завтрак:		418	12.796	12.624	48.288	402.596	
завтрак № 2:							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	10.1	43	501

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за завтрак № 2:		100	0.5	0.1	10.1	43	
о б е д:							
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	2.322	4.515	13.284	51.6	25
	СУП С КЛЕЦКАМИ	180	2.87	3.475	16.981	78.525	85
	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	80	12.802	18.128	9.192	236	54-4м-2020 (от 1 до 3 лет)
	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	60	1.392	2.337	9.874	58.38	207
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.5	0.029	11.124	60.24	54-2хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.14	0.12	7.38	35.25	114
Итого за о б е д:		595	22.346	28.844	74.515	554.795	
полдник:							
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.403	2.106	12.879	80.1	394
	ПИРОЖКИ С КАРТОШКОЙ	70	4.121	3.783	26.442	127.167	532
Итого за полдник:		250	6.524	5.889	39.321	207.267	
у ж и н:							
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	0.934	4.317	5.834	65.334	71
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3.659	5.005	12.532	130.728	140
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9.98	38	457
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
Итого за у ж и н:		455	5.913	9.562	35.026	268.862	
Итого за день:		1818	48.079	57.019	207.25	1476.52	
Неделя 2 День 5							
завтрак:							
	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	6.22	6.58	31.24	209.2	227
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	0.934	4.317	5.834	65.334	71
	КАКАО НА МОЛОКЕ СГУЩ.	180	2.88	3.24	17.28	109.8	463
Итого за завтрак:		415	10.034	14.137	54.354	384.334	
завтрак № 2:							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	10.1	43	501

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за завтрак № 2:		100	0.5	0.1	10.1	43	
о б е д:							
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ	180	5.976	3.44	16.263	116.1	54-5с-2020 (от 1 до 7 лет)
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2.6	4.2	15.8	111.5	54-11г-2020 (от 1 до 3 лет)
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0.408	0.168	12.024	58.92	54-13хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	10.14	3.18	8.52	103.2	357
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.14	0.12	7.38	35.25	114
Итого за о б е д:		575	21.584	11.348	66.667	459.77	
полдник:							
	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8.982	34.2	457
	ПРЯНИКИ	50	2.95		37.5	183	608
Итого за полдник:		230	2.95		46.482	217.2	
у ж и н:							
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0.6	3.6	3.48	48.96	54-8з-2020 (от 1 до 3 лет)
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ В ОМЛЕТЕ	150	19.297	14.128	11.887	186	300
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.52	0.16	9.84	47	114
Итого за у ж и н:		250	22.737	18.128	31.887	316.76	
Итого за день:		1570	57.805	43.713	209.49	1421.064	
Среднее значение за период:		1778.2	53.181	53.254	203.229	1473.693	