

		1-Эг.	с 1 июля 2021г.			99,44руб.			
Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энерг. к/кал.	Витами н С	№ рецепту ры	
			Б	Ж	У				
День 1									
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ	80гр.	4,69	9,99	11,14	125,8	0,7	№237	
	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	10гр.	0,14	0,5	0,586	7,41	0,07	№354	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный)	100гр.	0	0	17	48	2	№399	
			0	0	0	0	0		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и тушенкой	180г.	5,302	8,12	5,05	143,4	5,94	№67	
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ №348	50/10гр.	8,181	7,362	28,92	142,53	5,97	№286	
	КАША ПШЕНИЧНАЯ	110гр.	1,86	4,913	5,485	67,6	15,446	№314	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	1,46	0	28,4	120	0,34	№376	
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	2,64	0,44	16,4	82,4	0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	3,24	0,4	19,52	96,8	0		
Уплотненный полдник	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И САХАРОМ	150гр.	6,1	7,538	7,953	136,9	0,03	ТТК-16г	
	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО ЯГОДНЫЙ	180гр.	0,513	0,054	12,034	80,46	1	№383	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	2,16	0,266	13,013	64,53	0		
Ужин	ОВОЩНОЕ РАГУ С КАБАЧКАМИ	110гр.	3,54	7,43	4,7	140	0,58	№137	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	2,16	0,266	13,013	64,53	0		
Итого за 1 день:			42,11	47,32	203,19	1400,36	32,14		

		1-Эг.	с 1 июля 2021г.			99,44руб.			
Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энерг. к/кал.	Витами н С	№ рецепту	
			Б	Ж	У				
День 10									
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	150гр.	4,52	1,69	19,05	128	0,5	№93	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392	
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ /булочка Молочная/	9/30гр.	4,84	5,39	9,56	131	0,13	№3	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный)	100гр.	0	0	17	48	2	№399	
			0	0	0	0	0		
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С тушенкой	180гр.	6,172	3,2	14,427	166,522	5,94	№77	
	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	140гр.	9,7	8,2	15,45	218,1	0,56	№304	
	КАБАЧКИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ №354	55гр.	1,504	2,372	5,74	71,3	0,34	№45	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	1,46	0	28,4	120	0,34	№376	
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	2,64	0,44	16,4	82,4	0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	3,24	0,4	19,52	96,8	0		
Уплотненный полдник	БЛИНЧИКИ	100гр.	6,3	23,2	14,2	105,1	0,05	№447	
	СУШЕНОЕ МОЛОКО	10гр.	1,2	2,01	6,2	49,8		сб 2011	
	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО ЯГОДНЫЙ	180гр.	0,513	0,054	12,034	80,46	1	№383	
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392	
	ФРУКТЫ /яблоки/	50гр.	0,2	0,2	4,9	23,5	14	№368	
Итого за 10 дней:			42,41	47,20	202,86	1400,98	24,92		

белки	жиры	углевод	к/кал.
424,6	473,1	2034,1	14005,6
42,5	47,3	203,4	1400,6
42	47	203	1400

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД
ЗНАЧЕНИЕ ПО НОРМАМ СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню разработано на основании Сборника рецептов 2011г. блюда
и кулинарных изделий в дошкольных организациях редактор Могильный М.П.

Прием пищи	Наименование блюда	1-Эт. 1 июля 2021г.		99,44руб.		Энерг. к/кал.	Витами н С	№ рецепту
		выход	Пищевые вещества (Г)					
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ	70гр.	5,7	8,52	1,33	129	0	№217
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150гр.	2,67	2,34	9,91	89	1,2	№394
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ /булочка Молочная/	9/30гр.	6,84	3,79	22,11	159	0,13	№3
			0	0	0	0	0	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	1,46	0	28,4	120	0,34	№376
			0	0	0	0	0	
Обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ/перловая/	180гр.	3,48	8,367	11,5	108,34	5,94	№76
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИЦЕЙ	130гр.	3,46	10,79	9,64	119	0,09	№298
	МОРКОВНАЯ ИКРА	40гр.	4,3	7,45	7,5	105	0	№54
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	1,46	0	28,4	120	0,34	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	2,64	0,44	16,4	82,4	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	3,24	0,4	19,52	96,8	0	
				0	0	0	0	0
Уплотненный полдник	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	130гр.	4,66	5,09	11,22	104	2,1	№212
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	2,16	0,266	13,013	64,53	0	
Ужин			0	0	0	0	0	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ФРУКТЫ /ЯБЛОКИ/	50гр.	0,2	0,2	4,9	23,5	10	№368
Итого за 2 день:			42,39	47,69	203,82	1400,57	20,20	

Прием пищи	Наименование блюда	1-Эт. с 1 июля 2021г.		99,44руб.		Энерг. к/кал.	Витами н С	№ рецепту
		Выход блюда	Пищевые вещества (Г)					
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	150гр.	3,82	9,55	3,04	119,4	0,9	№168
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	2,16	0,266	13,013	64,53	0	
			0	0	0	0	0	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	1,46	0	28,4	120	0,3	№376
Обед	СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	180гр.	4,817	14,425	3,188	132,25	13,3	№81
	КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ №355	110гр.	5,39	11,53	13,31	125,86	3,87	№160
	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ	27гр.	7,56	1,017	0,135	40,05		№273
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180гр.	1,46	0	23,4	120	0,3	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	2,64	0,44	16,4	82,4	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	3,24	0,4	19,52	96,8	0	
				0	0	0	0	0
Уплотненный полдник	КОТЛЕТА ИЗ КАБАЧКОВ С ТВОРОГОМ	100гр.	6,84	8,68	9,13	142	0	№145
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №355	10гр.	0,176	0,5	0,702	16,58	2	№355
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	2,16	0,266	13,013	64,53	0,01	
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180гр.	0,513	0,054	12,034	80,46	1	№383
			0	0	0	0	0	
Ужин	ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	50гр.	0,32	0,32	27,9	116	3,48	№385
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
Итого за 3 день:			42,68	47,49	203,17	1400,86	25,22	

		1-3г.	1 июля 2021г.			99,44руб.		
Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энерг. к/кал.	Витамин и С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 4.								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ МАЙННАЯ ВЯЖКАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	150гр.	2,38	2,917	5,08	119,5	0,7	№185
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150гр.	2,67	2,34	9,91	89	1,2	№394
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ /хлеб пшеничный/	520гр.	2,44	7,55	14,62	141	0,07	№1
			0	0	0	0	0	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный)	100гр	0	0	17	48	1	№399
			0	0	0	0	0	
Обед	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И тушеной	180гр.	8,48	6,176	9,372	87,9	4,18	№57
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	130гр.	5,66	8,32	11,3	123,8	11	№304
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180гр.	1,46	0	28,4	120	0,34	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	2,64	0,44	16,4	82,4	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	3,24	0,4	19,52	96,8	0	
			0	0	0	0	0	
Удвоенный полдник	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	60гр.	7,49	9,376	6,784	116,1	0,25	№247
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110гр.	1,1	6	8,405	95,003	0	№117
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	2,16	0,266	13,013	64,53	0	
			0	0	0	0	0	
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ПИРОЖОК СДОБНЫЙ С ЯБЛОЧНЫМ ФАРШЕМ	40гр.	2,92	3,21	24,06	136,7	0,2	№454
Итого за 4 день:			42,76	47,04	203,84	1400,73	19,00	

		1-3г.	1 июля 2021г.			99,44руб.		
Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энерг. к/кал.	Витамин и С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	150гр.	6,4	1,35	14,128	115	1,02	№94
	ЧАЙ С САХАРОМ	180г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
			0	0	0	0	0	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный)	100гр	0	0	17	48	2	№399
			0	0	0	0	0	
Обед	СУП ПШЕНИЧНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180гр.	3,47	4,43	7,32	181,5	7,6	№80
	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50гр.	5,32	7,07	9,64	146,8	0,5	№282
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110гр.	1,86	4,913	14,98	100,65	15,446	№321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	1,46	0	28,4	120	0,34	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	2,64	0,44	16,4	82,4	0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	3,24	0,4	19,52	96,8	0		
			0	0	0	0	0	
Удвоенный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ЯБЛОКАМИ	130гр.	13,32	27,07	15,379	231	0,5	№210
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20гр.	1,76	0,293	10,95	54,93	0	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
			0	0	0	0	0	
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	180г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ФРУКТЫ /ЯБЛОКИ/	50гр.	0,2	0,2	4,9	23,5	10	№368
Итого за 5 день:			42,60	47,18	203,29	1400,08	37,50	

Прием пищи	Наименование блюда	1-Эт. 1 июля 2021г. 99,44руб.	выход	Пищевые вещества (Г)			Энерг. к/кал.	Витамин С	№ рецепту
				1 июля 2021г.					
				Б	Ж	У			
День 6									
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130г.	5,4	15,41	9,8	147,5	0,03	№206	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20г.	2,16	0,266	13,013	64,53	0		
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ /яблочный/	100г.	0	0	17	48	2	№399	
			0	0	0	0	0		
Обед	СУП С КАРТОФЕЛЕМ И С КЛЕЦКАМИ №120 и с тушенкой	180г.	6,916	9,18	11,5	162,5	0,36	№85	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150г.	8,09	8,05	11,4	180,9	7,34	№302	
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50г.	1,13	1,108	2,21	9,3	0	№53	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180г.	1,46	0	28,4	120	0,34	№376	
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30г.	2,64	0,44	16,4	82,4	0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30г.	2,24	0,4	19,52	96,8	0		
				0	0	0	0		
Уплотненный полдник	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ (овсяная) С МАСЛОМ И САХАРОМ	150г.	6,234	8,2	12,9	114	1,27	№185	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20г.	2,16	0,266	13,013	64,53	0,01		
Ужин	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО ЯГОДНЫЙ	180г.	0,513	0,054	12,034	80,46	1	№383	
	ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ПОВИДЛОМ	50г.	2,58	3,493	16,3	149,28	0,03	№459	
	Итого за 6 дней:		42,66	46,91	203,47	1400,20	12,44		

Прием пищи	Наименование блюда	1-Эт. 1 июля 2021г. 99,44руб.	выход	Пищевые вещества (Г)			Энерг. к/кал.	Витамин С	№ рецепту
				1 июля 2021г.					
				Б	Ж	У			
День 7									
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ с маслом и сахаром	150г.	2,27	4,86	3,91	107	0,38	№168	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392	
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ /булочка Молочная/	10/30г.	4,84	5,39	9,56	119	0,13	№3	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	1/180г.	1,46	0	28,4	120	0,34	№376	
			0	0	0	0	0		
Обед	СУП РИСОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И курицей	180г.	3,463	6,637	5,76	110,6	8,4	№80	
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	60г.	3,46	9,679	1,37	97,8	0	№305	
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №355	10г.	1,28	2,15	4,32	41,76	2	№355	
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110г.	3,3	0,753	12,4	61,7	0	№317	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180г.	1,46	0	28,4	120	0,34	№376	
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30г.	2,64	0,44	16,4	82,4	0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20г.	2,16	0,266	13,013	64,53	0		
Уплотненный полдник	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60г.	2,51	6,92	8,51	63,7	0,29	№253	
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №355	10г.	1,28	2,15	4,32	41,76	2	№355	
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110г.	3,56	3,83	6,82	88	0,1	№168	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20г.	2,16	0,266	13,013	64,53	0,01		
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	180г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392	
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	40г.	6,15	3,653	17,55	97,7	0,02	№458	
	Итого за 7 дней:		42,17	47,05	203,72	1400,48	14,10		

		1-Зг.	1 июля 2021г.			99,44руб.		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (Г)			Энерг. к/кал.	Витами н С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	150гр.	6,06	5,7	4,05	178,5	1,3	№94
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	2,16	0,266	13,013	64,53	0	
			0	0	0	0	0	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	1,46	0	28,4	120	0,34	№376
			0	0	0	0	0	
Обед	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	180гр.	3,71	7	7,28	190,36	14,3	№82
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ №348	50/10гр.	8,181	7,362	28,92	142,53	5,97	№286
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110гр.	1,86	4,913	14,98	100,65	15,446	№321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	1,46	0	28,4	120	0,34	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	2,64	0,44	16,4	82,4	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	3,24	0,4	19,52	96,8	0	
Удлиненный полдник	ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА	80гр.	11,2	20,88	7,23	154	0,12	№239
	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	10гр.	0,14	0,5	0,586	7,41	0,07	№354
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
			0	0	0	0	0	
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ФРУКТЫ /яблоки/	50гр.	0,2	0,2	4,9	23,5	14	№368
Итого за 8 дней:			42,49	47,72	203,65	1400,68	51,98	

		1-Зг.	1 июля 2021г.			99,44руб.		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (Г)			Энерг. к/кал.	Витами н С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ с маслом и сахаром	150гр.	3,31	3,45	7,2	127	0,7	№185
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	2,16	0,266	13,013	64,53	0	
			0	0	0	0	0	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180гр.	1,46	0	28,4	120	0,34	№376
			0	0	0	0	0	
Обед	ЦЫП ПО УРАЛЬСКИ С КРУПНОЙ ПШЕННОЙ и с тушеной	180гр.	6,42	16,06	10,5	153	5,34	№72
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60гр.	9,03	10,95	9,85	122	0,5	№308
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №355	10гр.	0,176	0,5	0,702	16,58		№355
	РИС ОТВАРНОЙ	110гр.	3,1	3,4	13,7	112	0,2	№315
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180гр.	1,46	0	28,4	120	0,34	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20гр.	1,76	0,293	10,93	54,93	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	2,16	0,266	13,013	64,53	0	
			0	0	0	0	0	
Удлиненный полдник	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	60гр.	5,08	7,15	7,06	94,95	0,24	№261
	КАПУСТА СВЕЖАЯ ТУШЕНАЯ	110гр.	3,27	4,56	10,37	102,61	20,6	№336
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	2,16	0,266	13,013	64,53	0	
			0	0	0	0	0	
Ужин	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180гр.	0,513	0,054	12,034	80,46	1	№383
	ФРУКТЫ /ЯБЛОКИ/	50гр.	0,2	0,2	4,9	23,5	10	№368
Итого за 9 дней:			42,38	47,46	203,07	1400,62	39,32	