

Утверждаю

Заведующий

Коваленко Ж.Т.



МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,04	6,20	26,30	189,30	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	
		8,40	10,30	41,82	287,30	
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,70	70,50	
		0,60	0,60	14,70	70,50	
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/10	3,80	5,90	8,40	105,80	
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	4,60	4,80	2,50	91,50	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,32	3,92	15,60	107,40	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,10	0,10	19,70	80,70	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	
		13,22	15,34	61,00	460,90	
Полдник						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	6,50	9,80	17,70	209,20	
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	
ПЕЧЕНЬЕ	30	4,20	5,40	22,35	152,00	
		11,70	15,32	53,45	420,20	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		33,92	41,56	170,97	1 238,90	

МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,00	7,30	18,30	158,00	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	1,80	13,60	77,00	
		11,59	16,00	41,90	304,00	
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,80	0,20	14,80	65,00	
		0,80	0,20	14,80	65,00	
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,40	0,10	1,50	9,60	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ.	150/10/1	3,20	4,00	5,00	92,40	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	15,50	17,00	17,60	216,00	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,50	0,20	18,30	77,30	
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	
		21,70	21,92	56,50	465,60	
Полдник						
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	50	8,30	5,33	0,20	81,00	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,38	3,70	15,70	107,00	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,10	75,00	
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,82	1,59	28,06	145,66	
		16,60	10,84	68,46	439,66	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		50,69	48,96	181,66	1 274,26	

Заведующий

Заведующий
НКО Ж.Т. 

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,90	1,62	1,80	24,30	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,30	16,70	2,30	119,00	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	
		17,40	22,82	32,60	295,30	
II Завтрак						
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	
		0,60	0,50	15,50	70,50	
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	3,40	1,80	9,40	67,40	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	50/50	8,50	11,30	9,80	173,00	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,80	4,78	26,80	174,00	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	
		19,08	18,04	60,23	479,00	
Полдник						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	17,17	18,87	10,54	285,60	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,10	0,01	14,10	54,00	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,60	6,20	24,00	150,30	
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	
ЙОГУРТ В ИНД УПАКОВКЕ	125	3,50	3,13	5,60	70,60	
		25,37	28,33	60,64	591,50	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		62,45	69,69	168,97	1 436,30	

Утверждаю

Заведующий

Коваленко Ж.Т.



МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	155	4,20	5,60	18,70	142,10	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	
		11,24	12,90	41,30	311,10	
II Завтрак						
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	120	0,96	0,24	9,00	45,60	
		0,96	0,24	9,00	45,60	
Обед						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,60	6,10	4,80	76,80	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,20	6,20	7,70	105,70	
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	7,60	4,00	15,10	114,00	
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2,00	1,60	7,80	53,50	
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	
		17,13	18,60	60,73	468,93	
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,70	9,10	16,10	221,00	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,40	3,00	7,30	74,20	
ПЕЧЕНЬЕ	30	4,20	5,40	22,35	152,00	
		26,30	17,50	45,75	447,20	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		55,63	49,24	156,78	1 272,83	

Утверждаю
Заведующий
Коваленко Ж.Т.



МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность , ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	2,60	2,50	18,50	128,00	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	1,80	13,60	77,00	
		7,20	6,40	47,90	273,00	
II Завтрак						
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	
		0,60	0,50	15,50	70,50	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,60	2,30	1,20	36,50	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ,ГОВЯДИНОЙ,СМЕТАНОЙ,ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ.	150/10/5	4,20	6,30	5,70	98,10	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	6,30	9,00	10,00	224,00	
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	0,80	1,20	14,90	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,30	0,00	5,80	85,00	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	
		13,33	18,60	34,53	510,13	
Полдник						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,60	0,10	1,90	12,00	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	120	6,50	9,87	22,62	205,85	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5/3	0,07	0,01	7,10	29,00	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,13	3,20	21,18	138,11	
		14,30	13,30	59,20	415,96	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		35,43	38,80	157,13	1 269,59	

Утверждаю

Заведующий

Коваленко Ж.Т.



МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,42	4,70	13,70	142,00	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	
		9,61	14,00	36,40	295,00	
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,80	0,20	14,80	65,00	
		0,80	0,20	14,80	65,00	
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	2,70	3,40	15,00	125,10	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	6,40	12,10	5,90	121,00	
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	1,70	0,10	7,80	69,40	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,90	87,80	
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	
		13,30	16,32	62,70	479,20	
Полдник						
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,93	6,74	8,97	205,10	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,32	3,92	15,60	107,40	
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	
		13,35	11,28	45,67	410,80	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		37,06	41,80	159,57	1 250,00	

Утверждаю

Заведующий

Коваленко Ж.Т.



МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	3,24	4,10	7,00	62,00
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО		40	1,20	2,10	2,40	32,40
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		100	10,30	13,92	1,92	93,20
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,80	3,20	15,60	107,00
			18,54	23,32	26,92	294,60
II Завтрак						
ГРУША СВЕЖАЯ		150	0,60	0,45	15,45	70,50
			0,60	0,45	15,45	70,50
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК		40	0,34	0,04	3,15	33,00
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		150/10/5	4,10	3,40	3,00	107,00
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ		60	11,22	2,36	9,33	103,00
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ		110	1,80	4,10	11,40	89,00
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		150	0,30	0,00	5,80	85,00
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,00	0,12	6,40	31,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ		15	1,10	0,50	7,70	39,30
			19,86	10,52	46,78	487,30
Полдник						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ		40	4,90	4,50	0,30	63,00
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		120	2,50	2,00	9,75	66,88
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ		150/10	0,08	0,04	6,83	28,00
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,70	0,20	10,60	51,00
ПЕЧЕНЬЕ		30	4,20	5,40	22,35	152,00
ЙОГУРТ В ИНД УПАКОВКЕ		125	3,50	3,13	5,60	70,60
			16,88	15,27	55,43	431,48
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55,88	49,56	144,58	1 283,88

Утверждаю
Заведующий
Коваленко Ж.Т.



МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	155	4,20	5,60	18,70	142,10	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	1,80	13,60	77,00	
		10,79	14,30	42,30	288,10	
II Завтрак						
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	120	0,96	0,24	9,00	45,60	
		0,96	0,24	9,00	45,60	
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,50	3,30	11,90	96,10	
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	50	11,20	4,90	4,50	108,00	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,40	6,90	13,40	125,00	
КИСЕЛЬ ИЗ ДЖЕМА	150	0,10	0,00	30,00	120,00	
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	
		21,70	15,90	81,70	558,10	
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	14,20	7,30	12,90	177,00	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,40	3,00	7,30	74,20	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,86	6,97	29,97	197,63	
		22,46	17,27	50,17	448,83	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		55,91	47,71	183,17	1 340,63	

Утверждаю
Заведующий
Коваленко Ж.Т.



МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,00	7,30	18,30	158,00	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	
		9,20	11,80	46,80	310,00	
II Завтрак						
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	
		1,50	0,50	21,00	96,00	
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,20	6,20	7,70	105,70	
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	11,00	0,40	0,00	139,00	
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,00	1,20	14,80	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,60	4,00	17,10	117,00	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5/3	0,09	0,00	5,08	21,22	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,16	8,50	41,30	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	
		20,89	12,26	47,98	483,52	
Полдник						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	7,60	8,70	16,10	149,00	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,10	0,10	18,10	73,50	
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С ЯБЛОЧНЫМ ФАРШЕМ	50	2,83	2,66	22,63	126,28	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	
ЙОГУРТ В ИНД УПАКОВКЕ	125	3,50	3,13	5,60	70,60	
		15,03	14,71	68,83	450,38	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		46,62	39,27	184,61	1 339,90	

Утверждаю

Заведующий

Коваленко Ж.Т.



МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,80	6,10	20,90	154,10	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	
		7,04	10,20	36,30	249,70	
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,80	0,20	14,80	65,00	
		0,80	0,20	14,80	65,00	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,60	2,30	1,20	36,50	
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,30	5,60	9,80	97,40	
СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	10,24	5,12	1,84	94,00	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	3,20	2,70	15,50	97,40	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,50	0,20	18,30	77,30	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	
		21,64	16,62	64,94	492,90	
Полдник						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	14,00	13,20	13,50	144,00	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,30	0,00	20,80	85,00	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,11	3,19	28,72	159,72	
		19,71	16,51	70,42	425,32	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		49,19	43,53	186,46	1 232,92	