

УТВЕРЖДАЮ



заведующий МБДОУ детский сад № 13

Е.В. Баранова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3 - 7 ЛЕТ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 13» Артемовского городского округа

г. Артем 2021 г.

1 день ПОНЕДЕЛЬНИК	Наименование блюда	Объем порции от 3 до 7 лет	белки	жиры	углевод ы	Эн/ц ккал	С	В1	В2	СА	Fe	№ т/карты
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,44	0,1	0,2	185,8 6	0,72	<u>42</u>
	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06	0	0	15,16	0,58	<u>75</u>
	Батон с маслом и сыром	45\7\10	5,06	7	14,62	145,0	0,19	0,03	0,03	126,6	0,47	<u>82</u>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	0,02	0,02	14,0	2,8	<u>73</u>
	Суп с мясными фрикадельками	200	3,34	1,88	12,2	112,24	7,26	0,08	0,06	42,2	0,84	<u>11</u>
	Рис отварной	150	3,7	3,24	29,5	188,55	1,99	0,03	2,43	6,45	0,63	<u>16</u>
	Печень , тушенная в сметане	80	12,584	5,07	1,94	100,49	0,04	0,096	0,872	22,74	4,128	<u>60a</u>
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	0,02	0,04	41,14	0,68	<u>70</u>
	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,28	25,116	128,65	0	0	0	0	0	<u>84</u>
ПОЛДНИК	Компот из свежемороженых ягод	200	0,2	0,08	17,42	69,44	40	0,006	0,008	7,52	0,3	<u>71</u>
	Булочка сдобная с сахаром	80	5,2	8,54	29,93	231,58	0,672	0,064	0,064	31,92	0,89	<u>77</u>
УЖИН	Рагу овощное с мясом	200	5	6,78	19,26	168,42	11,24	0,12	0,16	128,4	1,42	<u>21</u>
	Чай с сахаром	200	12,0	3,06	13,0	49,28	6,0	0	0,006	11,6	0,54	<u>74</u>
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	0	0	0	0	0	<u>84</u>
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			62,854	52,68	270,23	1777,82	76,69 2	0,796	3,98	633,59	13,998	

2-ой день Вторник	Наименование блюда	Объем порции от 3 до 7 лет	белки	жиры	углевод ы	Эн/ц ккал	С	В1	В2	СА	Fe	№ т/карт ы
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,6	9,0	20,64	187,04	0,9	0,04	0,14	106,0	0,46	<u>48</u>
	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06	0	0	15,16	0,58	<u>75</u>
	Батон с маслом и сыром	45\7\10	5,06	7	14,62	145,0	0,19	0,03	0,03	126,6	0,47	<u>82</u>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Компот из свежезамороженных ягод	200	0,2	0,08	17,42	69,44	40,0	0,006	0,008	7,52	0,3	<u>71</u>
ОБЕД	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200	3,74	1,7	10,18	72,82	9,88	0,1	0,08	48,16	1,04	<u>8</u>
	Куры отварные	80	19,01	16,0	0,304	220,37	0,72	0,048	0,104	15,664	<u>1,496</u>	62а
	Соус томатный	50	0,61	1,5	4,88	35,6	1,1	0,015	0,005	4,13	0,18	<u>55</u>
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	9,64	54,9	360,68	0	0,22	0,14	18,98	6,06	<u>15</u>
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	0,02	0,04	41,14	0,68	<u>70</u>
	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,28	25,116	128,65	0	0	0	0	0	<u>84</u>
ПОЛДНИК	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	0,12	0,3	190,62	0,14	<u>72</u>
	Вафли	40	1,16	1,33	31,0	141,66	0	0	0	0	0	<u>86</u>
УЖИН	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	13,290	13,55	14,83	271,99	40,40	0,066	0,376	220,39	0,085	399,006
	Чай с сахаром	200	12,0	3,06	13,0	49,28	6,0	0	0,006	11,6	0,54	<u>74</u>
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	0	0	0	0	0	<u>84</u>
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			89,86	73,56	286,38	2082,78	69,91	0,659	1,222	803,06	12,71	

3-ий день Среда	Наименование блюда	Объем порции от 3 до 7 лет	белки	жиры	углевод ы	Эн/ц ккал	С	В1	В2	СА	Fe	№ т/карты
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная	200	6,66	11,1	22,64	216,44	0,9	0,1	0,2	190,82	0,9	<u>44</u>
	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06	0	0	15,16	0,58	<u>75</u>
	Батон с маслом	45\7	2,74	8,5	16,4	153,0	0	0,025	0,02	10,46	0,69	<u>81</u>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	0,03	0,02	16	2,2	
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	3,38	1,9	12,24	94,74	7,28	0,1	0,08	42,6	0,88	<u>2</u>
	Рыба, тушенная с овощами	80	7,57	3,97	3,52	80,03	3,45	0,056	0,056	30,86	0,59	<u>26</u>
	Макаронные изделия отварные	150	5,85	6,15	31,26	207,37	0	0,06	0,015	6,31	0,81	<u>17</u>
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	0,02	0,04	41,14	0,68	<u>70</u>
	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,28	25,116	128,65	0	0	0	0	0	<u>84</u>
ПОЛДНИК	Кисель	200	0	0	19,6	80,0	30,0	0,6	0,6	9,0	0	<u>66</u>
	Пирог с повидлом	80	5,2	8,54	29,93	231,58	0,67	0,064	0,064	31,92	0,89	<u>78</u>
УЖИН	Омлет натуральный	150	11,77	13,59	4,81	187,39	0,27	0,06	0,45	151,23	1,98	<u>20</u>
	Икра из уваренных кабачков	50	0,95	4,45	3,85	59,5	3,5	0,01	0,025	20,5	0,35	<u>57</u>
	Чай с сахаром	200	12,0	3,06	13,0	49,28	6,0	0	0,006	11,6	0,54	<u>74</u>
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	0	0	0	0	0	<u>84</u>
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			61,53	67,31	250,10	1786,89	65,43	1,125	1,575	574,7	10,9	6

4-ый день Четверг	Наименование блюда	Объем порции 3 до 7 лет	белки	жиры	углевод ы	Эн/ц ккал	С	В1	В2	СА	Fe	№ т/карты
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	9,3	9,14	39,0	235,0	0,9	0,2	0,3	195,9	1,8	<u>43</u>
	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06	0	0	15,16	0,58	<u>75</u>
	Батон с маслом	45\7	2,74	8,5	16,4	153,0	0	0,025	0,02	10,46	0,69	<u>81</u>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Компот из свежезамороженных ягод	200	0,2	0,08	17,42	69,44	40,0	0,006	0,008	7,52	0,3	<u>71</u>
ОБЕД	Суп «Дальневосточный» на курином бульоне	200	3,12	1,78	5,4	65	9,98	0,06	6,68	57,14	0,98	<u>1</u>
	Плов с мясом говядины	230	29,64	26,95	72,84	635,26	3,08	0,069	3,72	12,19	1,31	<u>27</u>
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	0,02	0,04	41,14	0,68	<u>70</u>
	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,28	25,116	128,65	0	0	0	0	0	<u>84</u>
ПОЛДНИК	йогурт	200	5,44	6,4	13,94	138,4	1,36	0,06	0,32	232,98	0,22	<u>68</u>
	Печенье	40	3,04	4,72	29,76	166,8	0	0,028	0,028	8,0	0,4	<u>85</u>
УЖИН	Пюре картофельное	150	3,25	4,68	8,04	123,9	3,13	0,105	5,01	55,08	<u>0,73</u>	18
	Сельдь с луком и растительным маслом	60	6,07	4,79	2,54	77,59	1,91	0,01	0,05	3,0	0,59	<u>566</u>
	Чай с сахаром	200	12,0	3,06	13,0	49,28	6,0	0	0,006	11,6	0,54	<u>74</u>
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	0	0	0	0	0	<u>84</u>
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			82,81	76,51	304,64	2109,55	71,22	0,583	16,182	650,17	8,82	

5-ый день Пятница	Наименование блюда	Объем порции 3 до 7 лет	белки	жиры	углево ды	Эн/ц ккал	С	В1	В2	Са	Fe	№ т/карты
ЗАВТРАК	Каша молочная гречневая	200	6,98	10,42	25,0	222,38	0,9	0,1	0,22	184,48	1,5	<u>47</u>
	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06	0	0	15,16	0,58	<u>75</u>
	Батон с маслом	45\7	2,74	8,5	16,4	153,0	0	0,025	0,02	10,46	0,69	<u>81</u>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	0,02	0,02	14,0	2,8	<u>73</u>
ОБЕД	Суп гороховый на курином бульоне	200	5,72	0,48	16,12	101,88	4,26	0,2	0,06	47,84	2,12	<u>5</u>
	Азу с мясом	230	5,75	7,79	22,15	193,68	12,92	0,138	0,184	147,75	1,63	<u>37</u>
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	0,02	0,04	41,14	0,68	<u>70</u>
	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,28	25,116	128,65	0	0	0	0	0	<u>84</u>
ПОЛДНИК	Компот из свежемороженых ягод	200	0,2	0,08	17,42	69,44	40	0,006	0,008	7,52	0,3	<u>71</u>
	Вафли	40	1,16	1,33	31,0	141,66	0	0	0	0	0	<u>86</u>
УЖИН	Макароны с тертым сыром, запеченные	200	14,28	14,72	38,96	362,58	0,78	0,06	0,12	294,0	1,38	<u>23</u>
	Чай с сахаром	200	12,0	3,06	13,0	49,28	6,0	0	0,006	11,6	0,54	<u>74</u>
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	0	0	0	0	0	<u>84</u>
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			52,09	52,99	286,55	1781,78	73,72	0,569	0,678	773,95	12,22	

5-ый день Пятница	Наименование блюда	Объем порции 3 до 7 лет	белки	жиры	углево ды	Эн/ц ккал	С	В1	В2	СА	Fe	№ т/карты
ЗАВТРАК	Каша молочная гречневая	200	6,98	10,42	25,0	222,38	0,9	0,1	0,22	184,48	1,5	<u>47</u>
	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06	0	0	15,16	0,58	<u>75</u>
	Батон с маслом	45\7	2,74	8,5	16,4	153,0	0	0,025	0,02	10,46	0,69	<u>81</u>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	0,02	0,02	14,0	2,8	<u>73</u>
ОБЕД	Суп гороховый на курином бульоне	200	5,72	0,48	16,12	101,88	4,26	0,2	0,06	47,84	2,12	<u>5</u>
	Азу с мясом	230	5,75	7,79	22,15	193,68	12,92	0,138	0,184	147,75	1,63	<u>37</u>
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	0,02	0,04	41,14	0,68	<u>70</u>
	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,28	25,116	128,65	0	0	0	0	0	<u>84</u>
ПОЛДНИК	Компот из свежезамороженных ягод	200	0,2	0,08	17,42	69,44	40	0,006	0,008	7,52	0,3	<u>71</u>
	Вафли	40	1,16	1,33	31,0	141,66	0	0	0	0	0	<u>86</u>
УЖИН	Макароны с тертым сыром, запеченные	200	14,28	14,72	38,96	362,58	0,78	0,06	0,12	294,0	1,38	<u>23</u>
	Чай с сахаром	200	12,0	3,06	13,0	49,28	6,0	0	0,006	11,6	0,54	<u>74</u>
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	0	0	0	0	0	<u>84</u>
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			52,09	52,99	286,55	1781,78	73,72	0,569	0,678	773,95	12,22	

6-ой день Понедельник	Наименование блюда	Объем порции от 3 до 7 лет	белки	жиры	углево ды	Эн/ц ккал	С	В1	В2	СА	Fe	№ т/карты
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	9,3	9,14	39,0	235,0	0,9	0,2	0,3	195,9	1,8	<u>61</u>
	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06	0	0	15,16	0,58	<u>75</u>
	Батон с маслом	45\7	2,74	8,5	16,4	153,0	0	0,025	0,02	10,46	0,69	<u>81</u>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Компот из свежзамороженных ягод	200	0,2	0,08	17,42	69,44	40,0	0,006	0,008	7,52	0,3	<u>71</u>
ОБЕД	Борщ на курином бульоне со сметаной	200	3,26	1,44	7,48	77,46	9,48	0,08	0,06	68,2	1,32	<u>7</u>
	Тефтели мясо- крупяные	230	29,07	21,82	14,88	388,07	1,84	0,11	0,27	20,76	4,57	<u>24</u>
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	0,02	0,04	41,14	0,68	<u>70</u>
	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,28	25,116	128,65	0	0	0	0	0	<u>84</u>
ПОЛДНИК	Какао - напиток	200	6,2	6,4	1,94	169,82	1,08	0,04	0,24	221,14	0,7	<u>65a</u>
	Печенье	40	3,04	4,72	29,76	166,8	0	0,028	0,028	8,0	0,4	<u>85</u>
УЖИН	Винегрет овощной	100	1,57	10,18	6,7	129,23	8,75	0,06	0,04	21,76	<u>0,77</u>	<u>836</u>
	Омлет натуральный	120	9,42	10,87	3,85	149,91	0,15	0,048	0,54	120,98	1,58	<u>20</u>
	Чай с сахаром	200	12,0	3,06	13,0	49,28	6,0	0	0,006	11,6	0,54	<u>74</u>
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	0	0	0	0	0	<u>84</u>
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			84,81	82,62	236,73	1983,89	73,06	0,617	1,552	742,62	13,93	

7-ой день Вторник	Наименование блюда	Объем порции от 3 до 7 лет	белки	жиры	углево ды	Эн/ц ккал	С	В1	В2	СА	Fe	№ т/карты
ЗАВТРАК	Каша молочная «Дружба»	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,9	0,08	0,2	183,8	0,54	<u>45</u>
	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06	0	0	15,16	0,58	<u>75</u>
	Батон с маслом и сыром	45\7\10	5,06	7	14,62	145,0	0,19	0,03	0,03	126,6	0,47	<u>82</u>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	0,02	0,02	14,0	2,8	<u>73</u>
ОБЕД	Суп овощной со сметаной на курином бульоне	200	3,44	0,5	8,36	61,2	14,34	0,16	0,14	3,3	0,88	<u>12</u>
	Пюре картофельное	150	3,25	4,68	8,04	123,9	3,135	0,105	5,01	55,08	0,73 5	<u>18</u>
	Суфле из печени	80	11,27	5,816	8,11	129,94	0,41	0,008	0,8	22,48	3,7	<u>22</u>
	Огурец консервированный	40	0,08	0	0,16	1,32	0,52	0	0	2,32	0,08	<u>83</u>
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	0,02	0,04	41,14	0,68	<u>70</u>
	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,28	25,116	128,65	0	0	0	0	0	<u>84</u>
ПОЛДНИК	Кисель	200	0	0	19,6	80,0	30,0	0,6	0,6	9,0	0	<u>66</u>
	Вафли	40	1,16	1,33	31,0	141,66	0	0	0	0	0	<u>86</u>
УЖИН	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	15,49	13,58	14,88,1	271,99	140,4	0,006	0,37	220,39	0,008	<u>390,006</u>
	Соус сметанный	30	0,94	5,75	2,12	64,77	0,12	0,012	0,033	26,94	0,09 3	<u>55a</u>
	Чай с сахаром	200	12,0	3,06	13,0	49,28	6,0	0	0,006	11,6	0,54	<u>74</u>
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	0	0	0	0	0	<u>84</u>
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			73,96	58,48	252,73	1780,1	64,87	1,095	7,249	731,81	11,97 8	

8-ой день Среда	Наименование блюда	Объем порции от 3 до 7 лет	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	С	В1	В2	СА	Fe	Л т/ка
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,6	9,0	20,64	187,04	0,9	0,04	0,14	106,0	0,46	4
	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06	0	0	15,16	0,58	2
	Батон с маслом	45\7	2,74	8,5	16,4	153,0	0	0,025	0,02	10,46	0,69	8
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	0,03	0,02	16,0	2,2	
ОБЕД	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	200	5,05	0,63	22,06	108,68	14,25	0,2	0,14	51,15	2,1	1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,17	270,51	0	0,21	0,105	14,235	4,54	3
	Тефтели рыбные	80	7,07	1,64	7,34	72,42	0,24	0,056	0,056	30,86	0,59	2
	Салат из отварной свеклы	50	0,83	3,54	4,25	51,76	2,4	0,01	0,02	18,29	0,67	6
	Соус томатный	50	0,61	1,5	4,88	35,60	1,10	0,015	0,005	4,135	0,18	5
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	0,02	0,04	41,14	0,68	2
	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,28	25,116	128,65	0	0	0	0	0	8
ПОЛДНИК	Компот из свежемороженных ягод	200	0,2	0,08	17,42	69,44	40,0	0,006	0,008	7,52	0,3	2
	Булочка сдобная с сахаром	80	5,2	8,54	29,93	231,58	0,672	0,064	0,064	31,92	0,89	2
УЖИН	Плов фруктовый	150	3,61	4,77	42,66	229,08	0,48	0,045	0,045	28,17	0,84	4
	Чай с сахаром	200	12,0	3,06	13,0	49,28	6,0	0	0,006	11,6	0,54	2
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	0	0	0	0	0	8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			60,87	55,3	315,85	2214,12	80,90	0,72	0,669	386,64	15,26	

9-ый день четверг	Наименование блюда	Объем порции 3 до 7 лет	белки	жиры	углево ды	Эн/ц ккал	С	В1	В2	СА	Fe	№ т/карты
ЗАВТРАК	Каша молочная гречневая	200	6,98	10,42	25,0	222,38	0,9	0,1	0,22	184,48	1,5	<u>47</u>
	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06	0	0	15,16	0,58	<u>75</u>
	Батон с маслом	45\7	2,74	8,5	16,4	153,0	0	0,025	0,02	10,46	0,69	<u>81</u>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Компот из свежезамороженных ягод	200	0,2	0,08	17,42	69,44	40,0	0,006	0,008	7,52	0,3	<u>71</u>
ОБЕД	Яйцо в бульоне	200	3,12	1,79	5,4	65,0	9,98	0,06	6,68	57,14	0,98	<u>3</u>
	Котлета мясная	80	12,03	8,99	4,89	150,4	0	0,04	0,09	7,05	1,83	<u>35</u>
	Макаронные изделия отварные	150	5,85	6,15	31,26	207,37	0	0,06	0,015	6,3	0,81	<u>17</u>
	Зеленый горошек	50	1,55	0,1	3,25	20	5	0,05	0,025	10,0	0,35	<u>56a</u>
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	0,02	0,04	41,14	0,68	<u>70</u>
	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,28	25,116	128,65	0	0	0	0	0	<u>84</u>
ПОЛДНИК	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	0,12	0,3	190,62	0,14	<u>72</u>
	Печенье	40	3,04	4,72	29,76	166,8	0	0,028	0,028	8,0	0,4	<u>85</u>
УЖИН	Картофель запеченный со сметаной	200	5,66	6,36	17,02	209,98	6,24	0,18	0,12	34,6	1,26	<u>41</u>
	Чай с сахаром	200	12,0	3,06	13,0	49,28	6,0	0	0,006	11,6	0,54	<u>74</u>
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	0	0	0	0	0	<u>84</u>
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			65,76	61,62	271,206	1854,87	80,34	0,689	7,552	584,07	10,06	

10-ый день Пятница	Наименование блюда	Объем порции 3 до 7 лет	белки	жиры	углево ды	Эн/ц ккал	С	В1	В2	СА	Fe	№ т/карты
ЗАВТРАК	Каша молочная манная	200	9,3	9,14	39,0	235,0	0,9	0,2	0,3	195,9	1,8	<u>43</u>
	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06	0	0	15,16	0,58	<u>75</u>
	Батон с маслом и сыром	45\7\10	5,06	7	14,62	145,0	0,19	0,03	0,03	126,6	0,47	<u>82</u>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	0,02	0,02	14,0	2,8	<u>73</u>
	Суп с клецками на курином бульоне	200	5,1	1,72	17,0	114,24	4,24	0,12	0,12	35,2	1,04	<u>4</u>
	Куры отварные	80	19,01	16	0,304	220,37	0,72	0,048	0,104	15,66	<u>1,49</u>	62a
	Пюре гороховое	150	17,58	8,5	40,99	291,09	0,22	0,51	0,105	84,45	<u>4,965</u>	606
	Огурец консервированный	40	0,08	0	0,16	1,32	0,52	0	0	2,32	0,08	<u>83</u>
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	0,02	0,04	41,14	0,68	<u>70</u>
	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,28	25,116	128,65	0	0	0	0	0	<u>84</u>
ПОЛДНИК	Кисель	200	0	0	19,6	80,0	30,0	0,6	0,6	9,0	0	<u>66</u>
	Пирожок с повидлом	80	5,2	8,54	29,93	231,58	0,67	0,064	0,064	31,92	0,89	<u>78</u>
УЖИН	Суп рыбный	200	8,14	2,08	17,48	120,68	6,42	0,08	0,08	86,34	1,04	<u>59</u>
	Чай с сахаром	200	12,0	3,06	13,0	49,28	6,0	0	0,006	11,6	0,54	<u>74</u>
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	0	0	0	0	0	<u>84</u>
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			90,48	62,65	298,59	1976,44	58,74	1,692	1,469	669,73	16,37	5