

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида «Елочка» г. Балашова Саратовской области



Утверждаю

Заведующий МДОУ д/с «Елочка» г. Балашова

Руднева Е.Н.

Приказ № 11 от 24.01.2022

Основное меню
на зимне-весенний период

I день

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда		Пищевые вещества- дети от 1 до 3 лет				Пищевые вещества- дети от 3 до 7 лет			
			дети от 1 до 3 лет	дети от 3 до 7 лет	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
Завтрак 8.20	Каша вязкая молочная манная	№168	180	200	3,33	3,47	14,9	151,5	4,44	4,63	19,94	202
	Бутерброд с маслом	№1	30/5	40/5	4,4	6,1	13,3	126	4,4	6,9	14,02	136
	Чай с сахаром	№392	180	200	0,2		13,5	52,2	0,2		15	58
Итого за завтрак					7,98	9,57	41,7	329,7	9,04	11,7	48,96	396
Второй завтрак 9.15	Сок/Фрукты		100	100	0,2		5,3	22	0,2		5,3	22
Итого за 2-ой завтрак					0,2		5,3	22	0,2		5,3	22
Обед 11.45	Суп картофельный с бобовыми(гороховый)	№81	180	200	3,68	3,86	11,62	117	4,1	4,27	12,91	134
	Котлета, рубленая из мяса	№282	60	80	6,99	5,3	7,23	45,77	9,32	7,1	9,64	65,89
	Соус томатный		40	50	0,29	1,05	2	18,6	0,31	1,22	2,8	34,9
	Макаронные изделия отварные с маслом	№314	150	200	3,46	2,65	16,61	130	4,29	3,29	20,6	156,7
	Компот из с/фр	№376	180	200	0,5		28,2	111,6	0,6		31,4	124
	Хлеб пшеничный, ржаной		40/50	60/80	2,6	0,4	18	66,1	3,3	0,6	22,5	82,7
Итого за обед					17,53	13,25	83,66	489,07	21,92	16,9	99,84	598,19
Полдник 15.30	Чай с сахаром	№392	180	200	0,2		13,5	52,2	0,2		15	58
	Блинчики со сметаной	№447		60					4,36	7,51	32,35	324,8
	Кондитерское изделие		40		2,92	5,16	27,64	150				
Итого полдник					3,12	5,16	104,5	205,2	4,56	7,51	47,35	382,8
Ужин 17.45	Каша вязкая молочная (пшеничная)	№168	180	200	3,33	3,47	14,9	151,5	4,4	4,64	19,94	202
	Батон нарезной		30	40	3,04	0,32	19,69	120	4,05	0,42	26,25	130
	Чай с сахаром	№392	180	200	0,2		13,5	52,2	0,2		15	58
Итого ужина					6,57	3,79	48,09	332,7	8,65	5,06	61,19	410,2

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда		Пищевые вещества- дети от 1 до 3 лет				Пищевые вещества- дети от 3 до 7 лет			
			дети от 1 до 3 лет	дети от 3 до 7 лет	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
Завтрак 8.20	Каша вязкая молочная (геркулесовая)	№168	180	200	3,33	3,47	14,9	151,5	4,44	4,63	19,94	202
	Бутерброд с маслом	№1	30/5	40/5	4,4	6,1	13,3	126	4,4	6,1	13,3	136
	Чай с сахаром	№392	180	200	0,2		13,5	52,2	0,2		15	58
Итого 1-й завтрак					7,93	9,53	41,7	329,7	9,04	10,73	48,24	396
Второй завтрак 9.15	Сок Фрукты		100	100	0,2		5,3	22	0,2		5,3	22
Итого 2-ой завтрак					0,2		5,3	22	0,2		5,3	22
Обед 11.45	Суп картофельный с крупой (пшеном)	№80	180	200	10,8	2,0	12,9	112,6	2,0	2,2	13,6	122,6
	Гуляш из отварного мяса	№277	60	80	8,6	3,9	2,4	106,8	11,1	5,2	3,2	125,6
	Каша рассыпчатая пшеничная	№ 165	150	180	5,18	3,5	23,3	170	6,48	4,37	29,12	203
	Компот из с/фр	№376	180	200	0,5		28,2	111,6	0,6		31,4	124
	Хлеб пшеничный, ржаной		40/50	60/80	2,6	0,4	18	66,1	3,3	0,6	22,5	82,7
Итого обед					27,68	9,8	84,9	549,5	15,67	12,37	99,82	621,9
Полдник 15.30	Кисель	№392	180	200			74,45	87,84			92,7	117,6
	Кондитерское изделие		40	45	2,92	5,16	27,64	150	3,65	5,80	31,09	199
Итого полдник					2,92	5,16	102	237,84	3,65	5,80	1023,7	316,6
Ужин 17.45	Каша рассыпчатая овощная с крупой гречневая	№212	150	200	3,7	7,5	19,9	171	4,2	8,4	22,2	244
	Чай с сахаром	№392			180	200	13,5	52,2	0,2		15	58
	Батон нарезной		30	40	3,04	0,32	19,69	120	4,05	0,42	26,25	130
Итого ужин					3,9	7,5	33,4	343,3	4,4	8,4	37,2	432
Итого			1550	1890				1482,34				1788,5

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда		Пищевые вещества- дети от 1 до 3 лет				Пищевые вещества- дети от 3 до 7 лет			
			дети от 1 до 3 лет	дети от 3 до 7 лет	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
Завтрак 8.20	Сырники из творога	№231	150	200	10,7	7,3	6,2	160,6	14,3	9,7	8,27	178,46
	Бутерброд с сыром	№1	30/5	40/5	4,4	6,1	13,3	126	4,4	6,1	13,3	136
	Чай с сахаром	№392	180	200	0,2		13,5	52,2	0,2		15	58
Итого завтрак					15,3	14,4	33	338,8	18,9	15,8	36,57	372,46
Второй завтрак 9.15	Сок/Фрукты		100	100	0,2		5,3	22	0,2		5,3	22
Итого 2-ой завтрак					0,2		5,3	22	0,2		5,3	22
Обед 11.45	Суп картофельный с клецками и со сметанной т/о	№85	180	200	8,01	6,9	36,4	132,8	9,02	7,47	40,04	148
	Глов из птицы	№304	180	200	13,71	12,66	22,93	342	15,23	14,07	25,48	380
	Икра кабачковая		40	50	0,29	1,05	2	18,6	0,34	1,25	2,2	23,25
	Компот из с/фр.	№376	180	200	0,5		28,2	111,6	0,6		31,4	124
	Хлеб пшеничный, ржаной		40/50	60/80	2,6	0,4	18	66,1	3,3	0,6	22,5	82,7
Итого обед					25,11	21,01	107,53	671,1	28,49	23,4	121,62	757,95
Полдник 15.30	Кофейный напиток	№395	180	200	2,34	2,00	10,63	70,0	2,6	2,22	11,8	77,7
	Кондитерское изделие		40	45	2,92	5,16	27,64	150	3,65	5,80	31,1	199
Итого полдник					5,26	23,01	38,27	220	6,25	8,02	42,9	276,7
Ужин 17.45	Рагу из овощей	№137	150	180	1,8	10,4	10,7	152,9	2,2	12,4	12,8	191,4
	Чай с сахаром	№392	180	200	0,2		13,5	52,2	0,2		15	58
	Батон нарезной		30	40	3,04	0,32	19,69	120	4,05	0,42	26,25	130
Итого ужин					5,04	10,72	43,89	325,1	6,46	12,8	54,05	379,4
Итого			1570	1935	51,12	54,16	210,17	1577	60,44	63,2	236,08	1808,51

4 день

Прием пищи	Наименование блюд	№ рецептуры	Вес блюда		Пищевые вещества- дети от 1 до 3 лет				Пищевые вещества- дети от 3 до 7 лет			
			дети от 1 до 3 лет	дети от 3 до 7 лет	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
Завтрак 8.20	Каша вязкая пшениная	№168	180	200	3,33	3,47	14,9	151,5	4,44	4,63	19,94	202
	Бутерброд с маслом	№1	30/5	40/5	4,4	6,1	13,3	126	4,4	6,1	13,3	136
	Чай с сахаром	№392	180	200	0,2		13,5	52,2	0,2		15	58
Итого 1-й завтрак					7,93	9,57	41,7	329,7	9,04	10,73	48,24	396
Второй завтрак 9.15	Сок/Фрукты		95	100	0,2		5,3	22	0,2		5,3	22
Итого 2-ой завтрак					0,2		5,3	22	0,2		5,3	22
Обед 11.45	Суп картофельный на рыбном бульоне с крупой перловой	№80	180	200	2,5	3,0	16,5	123	4,9	6,3	38,4	210,4
	Биточки рыбные запеченные	№255	60	80	8	2,8	6	81	10,7	3,8	8	108
	Соус томатный		40	50	0,29	1,05	2	18,6	0,24	0,84	1,6	34,9
	Пюре картофельное	№322	150	180	2,7	7,1	18,8	163,8	3,3	8,0	32,2	201,6
	Компот из с/фр.	№376	180	200	0,5		28,2	111,6	0,6		31,4	124
	Хлеб пшеничный, ржаной		40/50	60/80	2,6	0,4	18	66,1	3,3	0,6	22,5	82,7
Итого обед					16,59	14,35	89,5	564,1	23,04	19,54	134,1	761,6
Полдник 15.30	Кисломолочный напиток		180	200	4,0	3,7	16,2	118,5	4,8	4,5	19,4	142,2
	Булочка домашняя	№469	50	60	3,64	6,26	26,96	179	4,36	7,51	35	214,8
Итого полдник					7,64	9,96	43,16	297,5	9,16	12,01	52,4	357
Ужин 17.45	Каша вязкая молочная рисовая	№168	180	200	8,7	9,3	21,2	203,5	10,5	11,5	25,7	247,1
	Чай с сахаром	№392	180	200	0,2		13,5	52,2	0,2		15	58
	Батон нарезной		30	40	3,04	0,32	19,69	120	4,05	0,42	26,25	130
Итого ужин					11,94	9,562	54,39	375,7	14,75	11,92	66,95	435,1
Итого			1550	1780				1589				1971,7

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда		Пищевые вещества- дети от 1 до 3 лет				Пищевые вещества- дети от 3 до 7 лет			
			дети от 1 до 3 лет	дети от 3 до 7 лет	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
Завтрак 8.20	Макаронные изделия отварные с сыром	№206	150	200	6,03	6,5	14,7	162	7,43	8,08	18,16	211
	Батон нарезной		30	40	4,4	6,1	13,3	120	4,4	6,1	13,3	130
	Чай с сахаром	№392	180	200	0,2		13,5	52,2	0,2		15	58
Итого 1-й завтрак					10,63	12,6	41,5	334,4	12,03	14,18	46,46	399
Второй завтрак 9.15	Сок/Фрукты		100	100	0,2		5,3	22	0,2		5,3	22
Итого 2-ой завтрак					0,2		5,3	22	0,2		5,3	22
Обед 11.45	Борщ с капустой и картошкой	№57	180	200	5,9	5,2	11,04	149	6,8	7,02	16	183
	Каша рассыпчатая гречневая	№165	150	180	5,18	3,5	23,3	162	6,58	4,4	29,12	206
	Котлета рубленая из птицы	№305	60	80	7,07	7,23	7,48	143	9,43	9,65	9,98	164
	Компот из с/фр.	№376	180	200	0,5		28,2	111,6	0,6		31,4	124
	Хлеб пшеничный, ржаной		40/50	60/80	2,6	0,4	18	66,1	3,3	0,6	22,5	82,7
Итого обед					21,25	16,33	88,02	631,7	26,71	21,67	109	759,7
Полдник 15.30	Чай с сахаром	№392	180	200	0,2		13,5	52,2	0,2		15	58
	Кондитерское изделие		40	45	2,92	5,16	27,64	150	3,65	5,8	31,09	199
Итого полдник					3,12	5,16	41,14	202,2	3,85	5,8	46,9	257
Ужин 17.45	Каша вязкая молочная (геркулесовая)	№168	180	200	3,33	3,47	14,9	151,5	4,44	4,63	19,94	202
	Чай с сахаром	№392	180	200	0,2		13,5	52,2	0,2		15	58
	Батон нарезной		30	40	3,04	0,32	19,09	120	4,05	0,42	26,25	130
Итого ужин					6,57	9,57	41,70	323,70	8,69	5,05	85,94	390
Итого			1640	1775				1514				1827,7

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда		Пищевые вещества- дети от 1 до 3 лет				Пищевые вещества- дети от 3 до 7 лет			
			дети от 1 до 3 лет	дети от 3 до 7 лет	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
Завтрак 8.20	Каша вязкая молочная (пшеничная)	№168	180	200	2,7	0,3	2,8	151,4	3,0	0,4	3,2	202
	Бутерброд с маслом	№1	30/5	40/5	4,4	6,1	13,3	126	4,4	6,1	13,3	136
	Чай с сахаром	№392	180	200	0,2		13,5	52,2	0,2		15	58
Итого 1-й завтрак					7,3	6,4	29,6	329,6	7,6	6,5	31,5	396
Второй завтрак 9.15	Сок/Фрукты		100	100	0,2		5,3	22	0,2		5,3	22
Итого 2-ой завтрак					0,2		5,3	22	0,2		5,3	22
Обед 11.45	Суп картофельный с крупой (рисовой)	№80	180	200	8,37	10,3	82,3	134,8	9,37	11,31	66,54	172,8
	Фрикадельки мясные	№121	60	80	6,0	5,9	7,01	130,2	8,02	8,96	10,0	182,7
	Каша рассыпчатая пшеничная	№165	150	180	5,18	3,5	23,3	142	6,48	4,37	29,12	217
	Компот из с/фр	№376	180	200	0,5		28,2	111,6	0,6		31,4	124
	Хлеб пшеничный, ржаной		40/50	60/80	2,6	0,4	18	66,1	3,3	0,6	22,5	82,7
Итого обед					22,65	20,1	158,81	584,7	27,77	25,24	159,56	731,2
Полдник 15.30	Чай с сахаром	№392	180	200	0,2		13,5	52,2	0,2		15	58
	Сдоба обыкновенная	№466	60	80	3,0	2,35	20,71	176	3,6	2,82	24,85	224,2
Итого полдн					3,2	2,35	26,01	228,2	3,8	2,82	39,85	282,2
Ужин 17.45	Каша вязкая молочная манная	№168	180	200	3,33	3,47	14,9	151,5	4,44	4,63	19,94	202
	Чай с сахаром	№392	180	200	0,2		13,5	52,2	0,2		15	58
	Батон нарезной		30	40	3,04	0,32	19,69	120	4,05	0,42	26,25	130
Итого ужин					6,57	2,79	48,09	323,7	8,69	5,05	61,19	390
Итого			1765	1898				1488,2				1821,4

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда		Пищевые вещества- дети от 1 до 3 лет				Пищевые вещества- дети от 3 до 7 лет			
			дети от 1 до 3 лет	дети от 3 до 7 лет	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
Завтрак 8.20	Каша вязкая молочная (геркулесовая)	№168	150	200	3,33	3,47	14,90	151,5	4,44	4,63	19,94	202
	Бутерброд с маслом	№1	30/5	40/5	4,4	6,1	13,3	126	4,4	6,1	13,3	136
	Чай с сахаром	№392	180	200	0,2		13,5	52,2	0,2		15	58
Итого 1-й завтрак					7,93	9,57	41,7	329,7	9,04	10,73	48,24	396
Второй завтрак 9.15	Сок/Фрукты		100	100	0,2		5,3	22	0,2		5,3	22
Итого 2-ой завтрак					0,2		5,3	22	0,2		5,3	22
Обед 11.45	Суп картофельный с макаронами изделиями	№80	180	200	8,37	10,3	82,3	134,8	9,37	11,31	66,54	172,9
	Жаркое домашнему	№276	180	200	18,7	4,36	12,37	201,8	18,9	4,84	16,81	234,4
	Икра кабачковая		40	50	0,29	1,05	2	18,6	0,34	1,25	2,2	23,25
	Компот из с/фр	№376	180	200	0,5		28,2	111,6	0,6		31,4	124
	Хлеб пшеничный, ржаной		40/50	60/80	2,6	0,4	18	66,1	3,3	0,6	22,5	82,7
Итого обед					30,46	16,11	142,87	532,9	32,51	18	139,5	637,25
Полдник 15.30	Кисель	№392	180	200			74,45	87,84			92,7	117,6
	Кондитерское изделие		40	50	1,2	2	32	150,8	1,5	2,5	40	188,5
Итого полдник					1,2	17,06		238,64	1,5	2,5	132,7	306,10
Ужин 17.45	Каша вязкая молочная (пшеничная)	№168	180	200	3,33	3,47	14,9	151,5	4,44	4,63	19,94	202
	Чай с сахаром	№392	180	200	0,2		13,5	52,2	0,2		15	58
	Батон нарезной		30	40	3,04	0,32	19,69	120	4,05	0,42	26,25	130
Итого ужин					6,57	2,79	48,09	323,70	8,69	5,05	61,19	390
Итого			1654	1715				1446,94				1751,35

8 день

Прием пищи	Наименование блюд	№ рецептуры	Вес блюда		Пищевые вещества- дети от 1 до 3 лет				Пищевые вещества- дети от 3 до 7 лет			
			дети от 1 до 3 лет	дети от 3 до 7 лет	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
Завтрак 8.20	Лапшевник с творогом	№212	180	200	11,7	10,7	27,4	248,5	12,98	11,37	30,44	277
	Бутерброд с маслом	№1	30/5	40/5	4,4	6,1	13,3	126	4,4	6,1	13,3	136
	Чай с сахаром	№392	180	200	0,2		13,5	52,2	0,2		15	58
Итого 1-й завтрак					16,3	16,8	54,2	426,7	17,58	17,47	58,74	476
Второй завтрак 9.15	Соц/Фрукты		100	100	0,2		5,3	22	0,2		5,3	22
								22				22
Итого 2-й завтрак												
Обед 11.45	Рассольник «Ленинградский»	№80	180	200	2,0	3,54	11,08	107,7	2,05	5,04	14,3	119,4
	Птица тушеная	№301	60	80	10,6	9,7	2,64	140,25	14,12	12,94	3,52	180
	Каша рассыпчатая гречневая	№165	150	180	5,18	3,5	23,3	162	6,58	4,4	29,12	206
	Компот из с/фр	№376	180	200	0,5		28,2	111,6	0,6		31,4	124
	Хлеб пшеничный, ржаной		40/50	60/80	2,6	0,4	18	66,1	3,3	0,6	22,5	82,7
Итого обед					20,9	17,2	85,3	681,7	26,65	22,98	100,84	712,1
Полдник 15.30	Чай с сахаром	№392	180	200	0,2		13,5	52,2	0,2		15	58
	Пирожок с повидлом		50	60	3,15	1,42	9,07	71,5	3,98	1,71	10,89	84,4
Итого полдник					3,17	1,42	22,57	123,7	3,88	1,71	25,89	142,4
Ужин 17.45	Каша рассыпчатая овощная с крупой(рисовая)	№166	150	200	3,7	7,5	19,9	161	4,2	8,4	22,2	214
	Чай с сахаром	№392	180	200	0,2		13,5	52,2	0,2		15	58
	Батон нарезной		30	40	3,04	0,32	19,69	120	4,05	0,42	26,25	130
	Итого ужин				6,94	7,82	53,09	333,2	8,45	8,82	63,45	402
Итого			1635	1715				1587,4				1789,5

9 день

Прием пищи	Наименование блюд	№ рецептуры	Выход готовых блюд		Калорийность дети от 1 до 3 лет				Калорийность дети от 3 до 7 лет			
			дети от 1 до 3 лет	дети от 3 до 7 лет	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
Завтрак 8.20	Каша вязкая молочная (манная)	№168	180	200	3,33	3,47	14,9	151,5	4,44	4,63	19,94	202
	Бутерброд с маслом	№1	30/5	40/5	4,4	6,1	13,3	126	4,4	6,1	13,3	136
	Чай с сахаром	№392	180	200	0,2		13,5	52,2	0,2		15	58
Итого 1-й завтрак					7,93	9,57	41,7	329,7	9,04	10,73	48,24	396
Второй завтрак 9.15	Сок/Фрукты		100	100	0,2		5,3	22	0,2		5,3	22
					0,2		5,3	22	0,2		5,3	22
Итого 2-ой завтрак												
Обед 11.45	Суп картофельный с крупой (пшено)	№ 80	180	200	8,4	10,3	65,5	124,9	9,4	11,3	66,5	138,4
	Биточки рыбные запеченные	№255	60	80	8	2,8	6	81	10,7	3,8	8	108
	Соус томатный		40	50	0,29	1,05	2	18,6	0,24	0,84	1,6	34,9
	Каша рассыпчатая пшеничная	№ 165	150	180	5,18	3,5	23,3	170	6,48	4,37	29,12	203
	Компот из с/фр	№376	180	200	0,5		28,2	111,6	0,6		31,4	124
	Хлеб пшеничный, ржаной		40/50	60/80	2,6	0,4	18	66,1	3,3	0,6	22,5	82,7
	Итого обед					24,97	18,1	143	572,2	30,72	20,91	159,12
Полдник 15.30	Кисломолочный напиток		180	200	4,8	4,5	19,4	142,2	5,3	5	21,5	158
	Кондитерское изделие		40	45	1,2	2	32	150	1,5	2,5	40	199
	Итого полдник				6	4,7	51,4	292,2	6,8	7,5	61,5	357
Ужин 17.45	Каша вязкая молочная (геркулесовая)	№168	180	200	3,33	3,47	14,9	151,5	4,44	4,63	19,94	202
	Чай с сахаром	№392	180	200	0,2		13,5	52,2	0,2		15	58
	Батон нарезной		30	40	3,04	0,32	19,69	120	4,05	0,42	26,25	130
	Итого ужин				6,57	3,79	48,09	323,7	8,69	5,05	61,10	390
Итого			1495	1715				1539,8				1856

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход готовых блюд		Калорийность дети от 1 до 3 лет				Калорийность дети от 3 до 7 лет			
			дети от 1 до 3 лет	дети от 3 до 7 лет	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
Завтрак 8.20	Макаронные изделия отварные с сыром	№206	150	200	6,03	6,5	14,7	162	7,43	8,08	18,16	211
	Бутерброд с маслом	№1	30/5	40/5	4,4	6,1	13,3	126	4,4	6,1	13,3	136
	Чай с сахаром	№392	180	200	0,2		13,5	52,2	0,2		15	58
					10,7	12,6	41,7	342	12,03	14,18	46,46	405
Итого 1-й завтрак			100	100	0,2		5,3	22	0,2		5,3	22
Второй завтрак 9.15	Соц/Фрукты				0,2		5,3	22	0,2		5,3	22
Итого 2-ой завтрак												138,4
Обед 11.45	Щи с капустой, картошкой	№ 67	180	200	8,4	10,3	65,5	124,9	9,4	11,3	66,5	289,5
	Плов из птицы	№304	180	200	13,71	12,66	22,93	260,1	15,23	14,07	25,08	289,5
	Икра кабачковая		40	50	0,29	1,05	2	18,6	0,34	1,25	2,2	23,25
	Компот из с/фр	№376	180	200	0,5		28,2	111,6	0,6		31,4	124
	Хлеб пшеничный, ржаной		40/50	60/80	2,6	0,4	18	66,1	3,3	0,6	22,5	82,7
Итого обед				24,97	18,1	143	581,3	30,72	20,91	159,12	657,85	
Полдник 15.30	Какао с молоком		180	200	3,15	2,72	13,76	89	3,5	3,02	15,28	99
	Булочка домашняя	№469	50	60	3,64	6,26	26,96	179	4,36	7,51	33	214,8
					6,79	8,98	40,72	268	7,86	10,53	48,28	313,8
Итого полдник			150	200	3,7	7,5	19,9	171	4,2	8,4	22,2	244
Ужин 17.45	Каша рассыпчатая овощная с крупой гречневая	№212	150	200	0,2		13,5	52,2	0,2		15	58
	Чай с сахаром	№392	180	200	3,04	0,32	19,69	120	4,05	0,42	26,25	130
	Батон нарезной		30	40	3,34	0,32	33,19	343,2	4,25	0,42	41,25	432
Итого ужин												1830
Итого			1680	1970				1556				