****

**Понедельник. 1-я неделя**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование****блюд** | **Выход, гр.** | **Ясли** | **Сад** |
|  | **ясли** | **сад** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **калорийн****ость** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **калорийн****ость** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| **Завтрак**Макаронные изделия отварные (№204) | 120 | 130 | 4,608 | 0,66 | 24,912 | 124,08 | 0,072 | 0,024 | 0 | 5,988 | 0,972 | 4,992 | 0,715 | 26,988 | 134,42 | 0,078 | 0,026 | 0 | 6,487 | 1,053 |
| Чай с сахаром (№392) | 150 | 180 | 0,045 | 0,015 | 6,99 | 28,005 | 0 | 0 | 0,015 | 7,995 | 0,195 | 0,054 | 0,018 | 8,388 | 33,606 | 0 | 0 | 0,018 | 9,594 | 0,234 |
| Хлеб пшеничный с маслом (№1) | 67 | 82 | 4,10 | 12,65 | 24,49 | 227,8 | 0,08 | 0,05 | 0 | 15,578 | 1,0385 | 5,018 | 15,481 | 29,97 | 278,8 | 0,098 | 0,066 | 0 | 19,065 | 1,271 |
| Икра кабачковая (№5) | 100 | 100 | 1,9 | 8,9 | 7,7 | 119 | 0,02 | 0,05 | 7 | 41 | 0,7 | 1,9 | 8,9 | 7,7 | 119 | 0,02 | 0,05 | 7 | 41 | 0,7 |
| **Обед**Щи на мясном бульоне со сметаной(№67) | 180 | 200 | 1,224 | 3,474 | 4,806 | 55,44 | 0,018 | 0,018 | 14,418 | 36,162 | 0,468 | 1,36 | 3,86 | 5,34 | 61,6 | 0,02 | 0,02 | 16,02 | 4,18 | 0,52 |
| Жаркое по-домашнему(№114)  | 170 | 180 | 9,027 | 9,231 | 16,49 | 207,179 | 0,136 | 0,119 | 3,485 | 24,735 | 2,006 | 9,558 | 9,774 | 17,46 | 219,336 | 0,144 | 0,126 | 3,69 | 26,19 | 2,124 |
| Компот из сушеных фруктов (№376) | 150 | 180 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | 0 | 0 | 0,3 | 23,865 | 0,93 | 0,396 | 0,018 | 24,984 | 101,7 | 0 | 0 | 0,36 | 28,638 | 1,116 |
| Хлеб ржаной(№148) | 40 | 50 | 2,4 | 0,4 | 17,74 | 79,20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0,5 | 22,17 | 94,50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Салат из капусты (№13) | 60 | 80 | 1,2 | 2,7 | 5,502 | 51 | 0 | 0 | 5,598 | 0 | 0 | 1,6 | 3,6 | 7,336 | 68 | 0 | 0 | 7,464 | 0 | 0 |
| **Полдник** Плюшка (№258) | 60 | 60 | 4,68 | 3,48 | 30,69 | 174,9 | 0,06 | 0,03 | 0,018 | 14,418 | 0,528 | 4,68 | 3,48 | 30,69 | 174,9 | 0,06 | 0,03 | 0,018 | 14,418 | 0,528 |
| Кофейный напиток с молоком (№395) | 150 | 180 | 2,34 | 1,95 | 10,635 | 70,005 | 0,03 | 0,105 | 0,975 | 94,305 | 0,105 | 2,808 | 2,394 | 12,762 | 84,006 | 0,036 | 0,126 | 1,17 | 113,166 | 0,126 |
| **Ужин**Каша пшённая молочная жидкая (№70) | 160 | 180 | 5,408 | 8,336 | 20,688 | 179,952 | 0,08 | 0,16 | 0,72 | 148,688 | 0,576 | 6,084 | 9,378 | 23,274 | 202,446 | 0,09 | 0,18 | 0,81 | 167,274 | 0,648 |
| Чай с сахаром (№392) | 150 | 180 | 0,045 | 0,015 | 6,99 | 28,005 | 0 | 0 | 0,015 | 7,995 | 0,195 | 0,054 | 0,018 | 8,388 | 33,606 | 0 | 0 | 0,018 | 9,594 | 0,234 |
| За весь деньХлеб пшеничный | 50,25 | 61,5 | **74,30** | **77,20** | **270,09** | **1956,20** | **0,6** | **0,8** | **42,3** | **810,2** | **10,2** | **76,2** | **81,32** | **287,2** | **2111,37** | **0,8** | **1,0** | **46,2** | **887,3** | **12,45** |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Вторник.1-я неделя**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование****блюд** | **Выход, гр.** | **Ясли** | **Сад** |
|  | **ясли** | **сад** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **калорийность** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **калорийность** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| **Завтрак**Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»(№68) | 160 | 180 | 5,056 | 8,144 | 21,072 | 178,528 | 0,064 | 0,16 | 0,72 | 147,04 | 0,432 | 5,688 | 9,162 | 23,706 | 200,844 | 0,072 | 0,18 | 0,81 | 165,42 | 0,486 |
| Чай с сахаром (№392) | 150 | 180 | 0,045 | 0,015 | 6,99 | 28,005 | 0 | 0 | 0,015 | 7,995 | 0,195 | 0,054 | 0,018 | 8,388 | 33,606 | 0 | 0 | 0,018 | 9,594 | 0,234 |
| Хлеб пшеничный с маслом (№1) | 47 | 62 | 2,8764 | 8,8764 | 17,1785 | 159,8 | 0,0564 | 0,0376 | 0 | 10,9275 | 0,7285 | 3,7944 | 11,7056 | 22,661 | 210,8 | 0,0744 | 0,0496 | 0 | 14,415 | 0,961 |
| **Обед** Борщ на мясном бульоне со сметаной (№58) | 180 | 200 | 1,314 | 3,528 | 9,18 | 73,8 | 0,036 | 0,036 | 7,398 | 31,95 | 0,864 | 1,46 | 3,92 | 10,2 | 82 | 0,04 | 0,04 | 8,22 | 35,5 | 0,96 |
| Греча с мясом(№203) | 170 | 180 | 20,842 | 8,16 | 19,108 | 233,24 | 0,068 | 0,136 | 1,02 | 26,911 | 2,057 | 22,100 | 8,65 | 20,26 | 247,24 | 0,08 | 0,150 | 1,09 | 28,53 | 2,18 |
| Компот из сушеных фруктов(№376) | 150 | 180 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | 0 | 0 | 0,3 | 23,865 | 0,93 | 0,396 | 0,018 | 24,984 | 101,7 | 0 | 0 | 0,36 | 28,638 | 1,116 |
| Хлеб ржаной(№148) | 40 | 50 | 2,4 | 0,4 | 17,74 | 79,20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0,5 | 22,17 | 94,50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Полдник**  Ватрушка из дрожжевого теста (№458) | 60 | 60 | 7,902 | 4,698 | 25,014 | 173,142 | 0,066 | 0,102 | 0,036 | 43,542 | 0,774 | 7,902 | 4,698 | 25,014 | 173,142 | 0,066 | 0,102 | 0,036 | 43,542 | 0,774 |
| Чай с сахаром (№392) | 150 | 180 | 0,045 | 0,015 | 6,99 | 28,005 | 0 | 0 | 0,015 | 7,995 | 0,195 | 0,054 | 0,018 | 8,388 | 33,606 | 0 | 0 | 0,018 | 9,594 | 0,234 |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Капуста тушеная(№50) | 120 | 130 | 2,544 | 5,376 | 5,58 | 95,76 | 0,036 | 0,048 | 13,56 | 71,16 | 1,008 | 2,756 | 5,824 | 6,045 | 103,74 | 0,039 | 0,052 | 14,69 | 77,09 | 1,092 |
| Курица отварная (№110) |  | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 5,5 | 11,95 | 0,2 | 130 | 0,1 | 0,08 | 0 | 17,5 | 0,9 |
| Хлеб пшеничный(№147) | 20 | 20 | 1,23 | 0,43 | 8,38 | 42,89 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,23 | 0,43 | 8,38 | 42,89 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Чай с сахаром (№392) | 150 | 180 | 0,045 | 0,015 | 6,99 | 28,005 | 0 | 0 | 0,015 | 7,995 | 0,195 | 0,054 | 0,018 | 8,388 | 33,606 | 0 | 0 | 0,018 | 9,594 | 0,234 |
| За весь день |  |  | **76,47** | **79,29** | **252,5** | **1981,34** | **0,7** | **0,8** | **40** | **800** | **10** | **101,4** | **100,93** | **314,43** | **2547,87** | **0,9** | **1,1** | **45** | **800** | **10** |
| Хлеб пшеничный | 62 | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Среда. 1-я неделя**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование****блюд** | **Выход, гр.** | **Ясли** | **Сад** |
|  | **ясли** | **сад** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **калорийность** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **калорийность** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| **Завтрак**Каша манная молочная жидкая (№ 132) | 160 | 180 | 4,8 | 6,56 | 23,44 | 172 | 0,048 | 0,112 | 0,176 | 100,384 | 0,32 | 5,4 | 7,38 | 26,37 | 193,5 | 0,054 | 0,126 | 0,198 | 112,932 | 0,36 |
| Какао с молоком (№ 397) | 150 | 180 | 3,15 | 2,715 | 12,96 | 88,995 | 0,045 | 0,135 | 1,2 | 114,705 | 0,405 | 3,78 | 3,258 | 15,552 | 106,79 | 0,054 | 0,162 | 1,44 | 137,646 | 0,486 |
| Хлеб пшеничный с маслом (№1)2-й завтрак: Сок (№399г) | 47150 | 62180 | 2,8760,75 | 8,87640 | 17,178515,15 | 159,864,005 | 0,0560,015 | 0,0370,015 | 03 | 10,927510,5 | 0,72852,1 | 3,79440,9 | 11,7050 | 22,66118,18 | 210,876,806 | 0,0740,018 | 0,0500,018 | 03,6 | 14,41512,6 | 0,9612,52 |
| **Обед**Суп вермишелевый на мясном бульоне(№82) | 180 | 200 | 1,944 | 2,034 | 12,348 | 75,42 | 0,09 | 0,054 | 5,94 | 17,712 | 0,774 | 2,16 | 2,26 | 13,72 | 83,8 | 0,1 | 0,06 | 6,6 | 19,68 | 0,86 |
| Пюре картофельное(№321) | 120 | 130 | 2,916 | 4,296 | 29,35 | 167,76 | 0,024 | 0,012 | 0 | 1,092 | 0,42 | 3,159 | 4,654 | 31,798 | 181,74 | 0,026 | 0,013 | 0 | 1,183 | 0,455 |
| Гуляш из мяса(№67) | 60 | 60 | 16,00 | 15,73 | 4,002 | 221,33 | 0,042 | 0,108 | 0,504 | 13,776 | 2,04 | 16,00 | 15,73 | 4,002 | 221,33 | 0,042 | 0,108 | 0,504 | 13,776 | 2,04 |
| Компот из сухих фруктов(№376) | 150 | 180 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | 0 | 0 | 0,3 | 23,865 | 0,93 | 0,396 | 0,018 | 24,984 | 101,7 | 0 | 0 | 0,36 | 28,638 | 1,116 |
| Хлеб ржаной(№148) | 40 | 50 | 2,4 | 0,4 | 17,74 | 79,20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0,5 | 22,17 | 94,50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный(№147) с повидлом (№б/н)Фрукты | 205 | 207 | 1,230,02 | 0,430 | 8,383,20 | 42,8910,00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 1,230,03 | 0,430 | 8,384,48 | 42,8914,00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 |
| Чай с сахаром (№392) | 150 | 180 | 0,045 | 0,015 | 6,99 | 28,005 | 0 | 0 | 0,015 | 7,995 | 0,195 | 0,054 | 0,018 | 8,388 | 33,606 | 0 | 0 | 0,018 | 9,594 | 0,234 |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Котлета рыбная (№256) | 80 | 80 | 11 | 3,584 | 8,904 | 112 | 0,08 | 0,104 | 2,824 | 50,536 | 1,36 | 11 | 3,584 | 8,904 | 112 | 0,08 | 0,104 | 2,824 | 50,536 | 1,36 |
| Рис отварной(№315) | 120 | 130 | 2,448 | 3,84 | 16,356 | 109,8 | 0,108 | 0,084 | 14,532 | 29,58 | 0,804 | 2,652 | 4,16 | 17,719 | 118,95 | 0,117 | 0,091 | 15,743 | 32,045 | 0,871 |
| Чай с сахаром (№392) | 150 | 180 | 0,045 | 0,015 | 6,99 | 28,005 | 0 | 0 | 0,015 | 7,995 | 0,195 | 0,054 | 0,018 | 8,388 | 33,606 | 0 | 0 | 0,018 | 9,594 | 0,234 |
| Хлеб пшеничный(№147) | 20 | 20 | 1,23 | 0,43 | 8,38 | 42,89 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,23 | 0,43 | 8,38 | 42,89 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| За весь день Хлеб ржаной |  |  | **60,35** | **63,81** | **221,59** | **1524,81** | **0,7** | **0,8** | **40** | **800** | **10** | **67,94** | **68,6** | **258,51** | **1855,35** | **0,9** | **1,1** | **45** | **800** | **10** |
| Хлеб пшеничный | 40 | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Четверг. 1-я неделя**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование****блюд** | **Выход, гр.** | **Ясли** | **Сад** |
|  | **ясли** | **сад** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **калорийность** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **калорийность** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| **Завтрак**Каша овсяная «Геркулес» жидкая (№189) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кофейный напиток с молоком (№395) | 150 | 180 | 2,34 | 1,95 | 10,635 | 70,005 | 0,03 | 0,105 | 0,975 | 94,305 | 0,105 | 2,808 | 2,394 | 12,76 | 84,006 | 0,036 | 0,126 | 1,17 | 113,166 | 0,126 |
| Хлеб пшеничный с маслом (№1)2-й завтрак: Сок (№399г) | 47150 | 62180 | 2,8760,75 | 8,87640 | 17,178515,15 | 159,864,005 | 0,0560,015 | 0,0370,015 | 03 | 10,927510,5 | 0,72852,1 | 3,79440,9 | 11,7050 | 22,66118,18 | 210,876,806 | 0,0740,018 | 0,0500,018 | 03,6 | 14,41512,6 | 0,9612,52 |
| **Обед**Суп с рыбными консервами (№87) | 180 | 200 | 6,192 | 6,048 | 10,314 | 120,42 | 0,072 | 0,108 | 6,552 | 32,616 | 0,918 | 6,68 | 6,72 | 11,46 | 133,8 | 0,08 | 0,12 | 7,28 | 36,24 | 1,02 |
| Капуста тушеная(№50) | 120 | 130 | 2,544 | 5,376 | 5,58 | 95,76 | 0,036 | 0,048 | 13,56 | 71,16 | 1,008 | 2,756 | 5,824 | 6,045 | 103,74 | 0,039 | 0,052 | 14,69 | 77,09 | 1,092 |
| Котлета мясная (№101) | 80 | 80 | 11,768 | 4,728 | 4,352 | 100,04 | 0,048 | 0,096 | 0 | 10,88 | 0,816 | 11,768 | 4,728 | 4,352 | 100,04 | 0,048 | 0,096 | 0 | 10,88 | 0,816 |
| Компот из сушеных фруктов (№376) | 150 | 180 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | 0 | 0 | 0,3 | 23,865 | 0,93 | 0,396 | 0,018 | 24,98 | 101,7 | 0 | 0 | 0,36 | 28,638 | 1,116 |
| Хлеб ржаной(№148) | 40 | 50 | 2,4 | 0,4 | 17,74 | 79,20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0,5 | 22,17 | 94,50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Полдник**Хлеб пшеничный(№147) с сыром (№29) | 20 | 45 | 2,124 | 1,076 | 6,77 | 46,154 | 0 | 0 | 0,012 | 0 | 0 | 4,779 | 2,421 | 15,2325 | 103,8465 | 0 | 0 | 0,027 | 0 | 0 |
| Чай с сахаром (№392) | 150 | 180 | 0,045 | 0,015 | 6,99 | 28,005 | 0 | 0 | 0,015 | 7,995 | 0,195 | 0,054 | 0,018 | 8,388 | 33,606 | 0 | 0 | 0,018 | 9,594 | 0,234 |
| **Ужин**Творожная пудинг со сгущённым молоком (№155) | 160 | 170 | 29,12 | 21,04 | 38,48 | 455,2 | 0,08 | 0,448 | 0,624 | 303,008 | 0,896 | 30,94 | 22,355 | 40,885 | 483,65 | 0,085 | 0,476 | 0,663 | 321,946 | 0,952 |
| Чай с сахаром (№392) | 150 | 180 | 0,045 | 0,015 | 6,99 | 28,005 | 0 | 0 | 0,015 | 7,995 | 0,195 | 0,054 | 0,018 | 8,388 | 33,606 | 0 | 0 | 0,018 | 9,594 | 0,234 |
| За весь леньХлеб ржаной | 40 | 50 | **56,04** | **73,63** | **212** | **1727,59** | **0,7** | **0,8** | **40** | **800** | **10** | **67,9** | **84,73** | **270,1** | **2018,98** | **0,9** | **1,1** | **45** | **800** | **10** |
| Хлеб пшеничный | 67 | 82 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Пятница. 1-я неделя**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование****блюд** | **Выход, гр.** | **Ясли** | **Сад** |
|  | **ясли** | **сад** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **калорийность** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **калорийность** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный (№79) | 130 | 140 | 10,205 | 11,778 | 4,173 | 162,409 | 0,052 | 0,39 | 0,234 | 131,066 | 1,716 | 10,99 | 12,684 | 4,494 | 174,902 | 0,056 | 0,42 | 0,252 | 141,148 | 1,848 |
| Хлеб пшеничный с маслом (№1)2-й завтрак: Сок (№399г) | 47150 | 62180 | 2,8760,75 | 8,87640 | 17,178515,15 | 159,864,005 | 0,0560,015 | 0,0370,015 | 03 | 10,927510,5 | 0,72852,1 | 3,79440,9 | 11,7050 | 22,66118,18 | 210,876,806 | 0,0740,018 | 0,0500,018 | 03,6 | 14,41512,6 | 0,9612,52 |
| Чай с сахаром (№392) | 150 | 180 | 0,045 | 0,015 | 6,99 | 28,005 | 0 | 0 | 0,015 | 7,995 | 0,195 | 0,054 | 0,018 | 8,388 | 33,606 | 0 | 0 | 0,018 | 9,594 | 0,234 |
| **Обед**Щи вегетарианские со сметаной (№83) | 180 | 200 | 1,224 | 3,474 | 4,806 | 55,44 | 0,018 | 0,018 | 14,418 | 36,162 | 0,468 | 1,36 | 3,86 | 5,34 | 61,6 | 0,02 | 0,02 | 16,02 | 4,18 | 0,52 |
| Макаронные изделия отварные (№204) | 120 | 130 | 4,608 | 0,66 | 24,912 | 124,08 | 0,072 | 0,024 | 0 | 5,988 | 0,972 | 4,992 | 0,715 | 26,988 | 134,42 | 0,078 | 0,026 | 0 | 6,487 | 1,053 |
| Котлета рубленная из куры (№103) | 70 | 80 | 15,582 | 9,947 | 0 | 162,729 | 0,084 | 0,084 | 0,938 | 11,83 | 0,8645 | 17,808 | 11,368 | 0 | 185,976 | 0,096 | 0,096 | 1,072 | 13,52 | 0,988 |
| Компот из сушеных фруктов(№376) | 150 | 180 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | 0 | 0 | 0,3 | 23,865 | 0,93 | 0,396 | 0,018 | 24,984 | 101,7 | 0 | 0 | 0,36 | 28,638 | 1,116 |
| Хлеб ржаной(№148) | 40 | 50 | 2,4 | 0,4 | 17,74 | 79,20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0,5 | 22,17 | 94,50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Салат из свеклы(№33) | 60 | 80 | 0,852 | 3,654 | 5,016 | 56,34 | 0,012 | 0,024 | 5,7 | 21,069 | 0,798 | 1,136 | 4,872 | 6,688 | 75,12 | 0,016 | 0,032 | 7,6 | 28,12 | 1,064 |
| **Полдник**Печенье (№ б/н) | 100 | 100 | 7,5 | 11,8 | 74,9 | 417,1 | 0,08 | 0,08 | 0 | 20 | 1 | 7,5 | 11,8 | 74,9 | 417,1 | 0,08 | 0,08 | 0 | 20 | 1 |
| Конфета(№ б/н) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чай – заварка (№392)**Или** | 150 | 180 | 0,045 | 0,015 | 6,99 | 28,005 | 0 | 0 | 0,015 | 7,995 | 0,195 | 0,054 | 0,018 | 8,388 | 33,606 | 0 | 0 | 0,018 | 9,594 | 0,234 |
| Пряник(№ б/н) | 100 | 100 | 4,8 | 2,8 | 77,7 | 335,8 | 0,08 | 0,04 | 0 | 9 | 0,6 | 4,8 | 2,8 | 77,7 | 335,8 | 0,08 | 0,04 | 0 | 9 | 0,6 |
| Чай – заварка (№392) | 150 | 180 | 0,045 | 0,015 | 6,99 | 28,005 | 0 | 0 | 0,015 | 7,995 | 0,195 | 0,054 | 0,018 | 8,388 | 33,606 | 0 | 0 | 0,018 | 9,594 | 0,234 |
| Фрукт |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин**Блины (№164) с повидлом (№б/н) | 1005 | 1007 | 7,470,02 | 14,270 | 32,83,20 | 290,6710 | 0,090 | 0,150 | 0,370 | 90,260 | 0,770 | 7,470,03 | 14,270 | 32,84,48 | 290,6714,00 | 0,090 | 0,150 | 0,370 | 90,260 | 0,770 |
| Чай с сахаром (№392) | 150 | 180 | 0,045 | 0,015 | 6,99 | 28,005 | 0 | 0 | 0,015 | 7,995 | 0,195 | 0,054 | 0,018 | 8,388 | 33,606 | 0 | 0 | 0,018 | 9,594 | 0,234 |
| За весь лень Хлеб ржаной | 40 | 50 | **54,3** | **68,04** | **297,46** | **2112,37** | **0,7** | **0,8** | **40** | **800** | **10** | **67,9** | **77,55** | **340,61** | **2386,71** | **0,9** | **1,1** | **45** | **800** | **100** |
| Хлеб пшеничный | 67 | 82 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Понедельник.2-я неделя**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Выход** | **Ясли** | **Сад** |
| **Наименование****блюд** | **ясли** | **сад** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **калорийность** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **калорийность** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| **Завтрак**Макароны с сыром(№206) | 140 | 165 | 8,666 | 9,338 | 21,196 | 203,462 | 0,042 | 0,07 | 0,126 | 97,622 | 1,064 | 10,2135 | 11,0055 | 24,981 | 239,7945 | 0,0495 | 0,0825 | 0,1485 | 115,0545 | 1,254 |
| Чай с сахаром (№392) | 150 | 180 | 0,045 | 0,015 | 6,99 | 28,005 | 0 | 0 | 0,015 | 7,995 | 0,195 | 0,054 | 0,018 | 8,388 | 33,606 | 0 | 0 | 0,018 | 9,594 | 0,234 |
| Хлеб пшеничный с маслом (№1) | 67 | 82 | 4,10 | 12,65 | 24,49 | 227,8 | 0,08 | 0,05 | 0 | 15,578 | 1,0385 | 5,018 | 15,481 | 29,97 | 278,8 | 0,098 | 0,066 | 0 | 19,065 | 1,271 |
| **Обед**Суп гороховый на курином бульоне(№ 66) | 180 | 200 | 3,744 | 1,656 | 9,36 | 90,702 | 0,2162 | 0,2162 | 16,8885 | 75,6605 | 2,432 | 4,16 | 1,84 | 10,4 | 100,78 | 0,2402 | 0,2402 | 18,765 | 84,0672 | 2,7022 |
| Рагу из овощей с курой (№59) | 170 | 180 | 3,179 | 8,211 | 18,258 | 160,395 | 0,102 | 0,085 | 12,376 | 43,945 | 1,343 | 3,366 | 8,694 | 19,332 | 169,83 | 0,108 | 0,09 | 13,104 | 46,53 | 1,422 |
| Компот из сухофруктов(№376) | 150 | 180 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | 0 | 0 | 0,3 | 23,865 | 0,93 | 0,396 | 0,018 | 24,984 | 101,7 | 0 | 0 | 0,36 | 28,638 | 1,116 |
| Хлеб ржаной(№148) | 40 | 50 | 2,4 | 0,4 | 17,74 | 79,20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0,5 | 22,17 | 94,50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Полдник** Пирожок печеный с яйцом (№489)**Или** | 60 | 60 | 7,56 | 3,42 | 21,78 | 147,6 | 0,072 | 0,06 | 0,06 | 12,84 | 0,852 | 7,56 | 3,42 | 21,78 | 147,6 | 0,072 | 0,06 | 0,06 | 12,84 | 0,852 |
| Какао с молоком (№ 397) | 150 | 180 | 3,15 | 2,715 | 12,96 | 88,995 | 0,045 | 0,135 | 1,2 | 114,705 | 0,405 | 3,78 | 3,258 | 15,552 | 106,794 | 0,054 | 0,162 | 1,44 | 137,646 | 0,486 |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша гречневая молочная жидкая(№66) | 160 | 180 | 5,584 | 8,336 | 20 | 177,904 | 0,08 | 0,176 | 0,72 | 147,584 | 1,2 | 6,282 | 9,378 | 22,5 | 200,142 | 0,09 | 0,198 | 0,81 | 166,032 | 1,35 |
| Чай с сахаром (№392) | 150 | 180 | 0,045 | 0,015 | 6,99 | 28,005 | 0 | 0 | 0,015 | 7,995 | 0,195 | 0,054 | 0,018 | 8,388 | 33,606 | 0 | 0 | 0,018 | 9,594 | 0,234 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| За весь день Хлеб ржаной | 40 | 50 | **78,34** | **69,59** | **230,73** | **0,8** | **2033,13** | **0,7** | **0,8** | **40** | **800** | **10** | **84,95** | **75,47** | **322,7** | **2345,56** | **0,9** | **1,1** | **45** | **800** |
| Хлеб пшеничный | 67 | 82 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Вторник. 2-я неделя**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Выход** | **Ясли** | **Сад** |
| **Наименование****Блюд** | **ясли** | **сад** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **калорийность** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **калорийность** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| **Завтрак**Каша овсяная «Геркулес» жидкая (№189) | 160 | 180 | 8,16 | 12 | 30,24 | 260,8 | 0,16 | 0 | 1,6 | 187,2 | 3,2 | 9,18 | 13,5 | 34,02 | 293,4 | 0,18 | 0 | 1,8 | 210,6 | 3,6 |
| Чай с сахаром (№392) | 150 | 180 | 0,045 | 0,015 | 6,99 | 28,005 | 0 | 0 | 0,015 | 7,995 | 0,195 | 0,054 | 0,018 | 8,388 | 33,606 | 0 | 0 | 0,018 | 9,594 | 0,234 |
| Хлеб пшеничный с маслом (№1) | 47 | 62 | 2,8764 | 8,8764 | 17,1785 | 159,8 | 0,0564 | 0,0376 | 0 | 10,9275 | 0,7285 | 3,7944 | 11,7056 | 22,661 | 210,8 | 0,0744 | 0,0496 | 0 | 14,415 | 0,961 |
| **Обед**Щи на курином бульоне со сметаной(№66) | 180 | 200 | 1,224 | 3,474 | 4,806 | 55,44 | 0,018 | 0,018 | 14,418 | 36,162 | 0,468 | 1,36 | 3,86 | 5,34 | 61,6 | 0,02 | 0,02 | 16,02 | 4,18 | 0,52 |
| Рисовая запеканка с курицей(№330) | 170 | 180 | 18,72 | 12,24 | 35,64 | 333,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 17,,68 | 11,56 | 33,66 | 314,5 |  |  |  |  |  |
| Икра кабачковая (№5) | 100 | 100 | 1,9 | 8,9 | 7,7 | 119 | 0,02 | 0,05 | 7 | 41 | 0,7 | 1,9 | 8,9 | 7,7 | 119 | 0,02 | 0,05 | 7 | 41 | 0,7 |
| Компот из сухофруктов (№376) | 150 | 180 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | 0 | 0 | 0,3 | 23,865 | 0,93 | 0,396 | 0,018 | 24,984 | 101,7 | 0 | 0 | 0,36 | 28,638 | 1,116 |
| Хлеб ржаной(№148) | 40 | 50 | 2,4 | 0,4 | 17,74 | 79,20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0,5 | 22,17 | 94,50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Полдник** Плюшка (№258) | 60 | 60 | 4,68 | 3,48 | 30,69 | 174,9 | 0,06 | 0,03 | 0,018 | 14,418 | 0,528 | 4,68 | 3,48 | 30,69 | 174,9 | 0,06 | 0,03 | 0,018 | 14,418 | 0,528 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кофейный напиток с молоком (№395) | 150 | 180 | 2,34 | 1,95 | 10,635 | 70,005 | 0,03 | 0,105 | 0,975 | 94,305 | 0,105 | 2,808 | 2,394 | 12,762 | 84,006 | 0,036 | 0,126 | 1,17 | 113,166 | 0,126 |
| Фрукт**Или** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ватрушка из дрожжевого теста (№458) | 60 | 60 | 7,902 | 4,698 | 25,014 | 173,142 | 0,066 | 0,102 | 0,036 | 43,542 | 0,774 | 7,902 | 4,698 | 25,014 | 173,142 | 0,066 | 0,102 | 0,036 | 43,542 | 0,774 |
| Кофейный напиток с молоком (№395) | 150 | 180 | 2,34 | 1,95 | 10,635 | 70,005 | 0,03 | 0,105 | 0,975 | 94,305 | 0,105 | 2,808 | 2,394 | 12,762 | 84,006 | 0,036 | 0,126 | 1,17 | 113,166 | 0,126 |
| **Ужин**Винегрет овощной (№45) **или** | 150 | 160 | 2,025 | 9,24 | 11,535 | 137,4 | 0,075 | 0,075 | 19,875 | 50,325 | 1,32 | 2,16 | 9,856 | 12,304 | 146,56 | 0,08 | 0,08 | 21,2 | 53,68 | 1,408 |
| Яйцо отварное (№213) |  | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 5,5 | 11,95 | 0,2 | 130 | 0,1 | 0,08 | 0 | 17,5 | 0,9 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чай с сахаром (№392) | 150 | 180 | 0,045 | 0,015 | 6,99 | 28,005 | 0 | 0 | 0,015 | 7,995 | 0,195 | 0,054 | 0,018 | 8,388 | 33,606 | 0 | 0 | 0,018 | 9,594 | 0,234 |
| За весь лень Хлеб ржаной | 40 | 50 | **70,13** | **73,8** | **274** | **2026** | **0,7** | **0,7** | **40** | **800** | **10** | **82,75** | **85,6** | **319,1** | **2305,56** | **0,9** | **1,1** | **45** | **800** | **10** |
| Хлеб пшеничный | 67 | 82 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Среда.2-я неделя**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Выход** | **Ясли** | **Сад** |
| **Наименование****блюд** | **ясли** | **сад** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **калорийность** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **калорийность** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| **Завтрак**Каша пшенная молочная жидкая (№70) | 160 | 180 | 5,408 | 8,336 | 20,688 | 179,952 | 0,08 | 0,16 | 0,72 | 148,688 | 0,576 | 6,084 | 9,378 | 23,274 | 202,446 | 0,09 | 0,18 | 0,81 | 167,274 | 0,648 |
| Какао с молоком (№ 397) | 150 | 180 | 3,15 | 2,715 | 12,96 | 88,995 | 0,045 | 0,135 | 1,2 | 114,705 | 0,405 | 3,78 | 3,258 | 15,552 | 106,794 | 0,054 | 0,162 | 1,44 | 137,646 | 0,486 |
| Хлеб пшеничный с маслом (№1)2-й завтрак: Сок (№399г) | 47150 | 62180 | 2,8760,75 | 8,87640 | 17,178515,15 | 159,864,005 | 0,0560,015 | 0,0370,015 | 03 | 10,927510,5 | 0,72852,1 | 3,79440,9 | 11,7050 | 22,66118,18 | 210,876,806 | 0,0740,018 | 0,0500,018 | 03,6 | 14,41512,6 | 0,9612,52 |
| **Обед**Рассольник на мясном бульоне со сметаной(№34) | 180 | 200 | 3,042 | 1,71 | 11,016 | 85,266 | 0,09 | 0,072 | 6,57 | 38,34 | 0,792 | 3,38 | 1,9 | 12,24 | 94,74 | 0,1 | 0,08 | 7,3 | 42,6 | 0,88 |
| Макаронные изделия отварные (№204) | 120 | 130 | 4,608 | 0,66 | 24,912 | 124,08 | 0,072 | 0,024 | 0 | 5,988 | 0,972 | 4,992 | 0,715 | 26,988 | 134,42 | 0,078 | 0,026 | 0 | 6,487 | 1,053 |
| Гуляш из мяса(№67) | 60 | 60 | 16,00 | 15,73 | 4,002 | 221,33 | 0,042 | 0,108 | 0,504 | 13,776 | 2,04 | 16,00 | 15,73 | 4,002 | 221,33 | 0,042 | 0,108 | 0,504 | 13,776 | 2,04 |
| Компот из сухофруктов (№376) | 150 | 180 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | 0 | 0 | 0,3 | 23,865 | 0,93 | 0,396 | 0,018 | 24,984 | 101,7 | 0 | 0 | 0,36 | 28,638 | 1,116 |
| Хлеб ржаной(№148) | 40 | 50 | 2,4 | 0,4 | 17,74 | 79,20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0,5 | 22,17 | 94,50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Салат из капусты (№13) | 60 | 80 | 1,2 | 2,7 | 5,502 | 51 | 0 | 0 | 5,598 | 0 | 0 | 1,6 | 3,6 | 7,336 | 68 | 0 | 0 | 7,464 | 0 | 0 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чай - заварка (№392) | 150 | 180 | 0,045 | 0,015 | 6,99 | 28,005 | 0 | 0 | 0,015 | 7,995 | 0,195 | 0,054 | 0,018 | 8,388 | 33,606 | 0 | 0 | 0,018 | 9,594 | 0,234 |
| Хлеб пшеничный(№147) | 20 | 20 | 1,23 | 0,43 | 8,38 | 42,89 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,23 | 0,43 | 8,38 | 42,89 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Сгущенное молоко (№ б/н) | 20 | 20 | 3 | 5 | 4,8 | 75,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 5 | 4,8 | 75,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин**Тефтели рыбные (№261) | 80 | 80 | 10,296 | 3,936 | 11,04 | 120 | 0,096 | 0,096 | 0,256 | 44,936 | 0,76 | 10,296 | 3,936 | 11,04 | 120 | 0,096 | 0,096 | 0,256 | 44,936 | 0,76 |
| Рис отварной(№315) | 120 | 130 | 2,916 | 4,296 | 29,35 | 167,76 | 0,024 | 0,012 | 0 | 1,092 | 0,42 | 3,159 | 4,654 | 31,798 | 181,74 | 0,026 | 0,013 | 0 | 1,183 | 0,455 |
| Чай с сахаром (№392) | 150 | 180 | 0,045 | 0,015 | 6,99 | 28,005 | 0 | 0 | 0,015 | 7,995 | 0,195 | 0,054 | 0,018 | 8,388 | 33,606 | 0 | 0 | 0,018 | 9,594 | 0,234 |
| За весь день Хлеб ржаной | 40 | 50 | **61,24** | **59,87** | **222,7** | **1665,3** | **0,7** | **0,8** | **40** | **800** | **10** | **74,04** | **72,75** | **269** | **19,70** | **0,9** | **1,1** | **45** | **800** | **10** |
| Хлеб пшеничный | 67 | 82 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Четверг.2-я неделя**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Выход** | **Ясли** | **Сад** |
| **Наименование****Блюд** | **ясли** | **сад** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **калорийность** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **калорийность** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| **Завтрак**Каша рисовая молочная жидкая(№131) | 160 | 180 | 4 | 6,56 | 24,24 | 172 | 0,048 | 0,112 | 0,176 | 97,616 | 0,32 | 4,5 | 7,38 | 27,27 | 193,5 | 0,054 | 0,126 | 0,198 | 109,818 | 0,36 |
| Кофейный напиток с молоком (№395) | 150 | 180 | 2,34 | 1,95 | 10,635 | 70,005 | 0,03 | 0,105 | 0,975 | 94,305 | 0,105 | 2,808 | 2,394 | 12,762 | 84,006 | 0,036 | 0,126 | 1,17 | 113,166 | 0,126 |
| Хлеб пшеничный с маслом (№1)2-й завтрак: Сок (№399г) | 47150 | 62180 | 2,8760,75 | 8,87640 | 17,178515,15 | 159,864,005 | 0,0560,015 | 0,0370,015 | 03 | 10,927510,5 | 0,72852,1 | 3,79440,9 | 11,7050 | 22,66118,18 | 210,876,806 | 0,0740,018 | 0,0500,018 | 03,6 | 14,41512,6 | 0,9612,52 |
| **Обед**Суп с рыбными консервами (№87) | 180 | 200 | 6,192 | 6,048 | 10,314 | 120,42 | 0,072 | 0,108 | 6,552 | 32,616 | 0,918 | 6,68 | 6,72 | 11,46 | 133,8 | 0,08 | 0,12 | 7,28 | 36,24 | 1,02 |
| Капуста тушеная(№50) | 120 | 130 | 2,544 | 5,376 | 5,58 | 95,76 | 0,036 | 0,048 | 13,56 | 71,16 | 1,008 | 2,756 | 5,824 | 6,045 | 103,74 | 0,039 | 0,052 | 14,69 | 77,09 | 1,092 |
| Котлета мясная (№101) | 80 | 80 | 11,768 | 4,728 | 4,352 | 100,04 | 0,048 | 0,096 | 0 | 10,88 | 0,816 | 11,768 | 4,728 | 4,352 | 100,04 | 0,048 | 0,096 | 0 | 10,88 | 0,816 |
| Компот из сухофруктов (№376) | 150 | 180 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | 0 | 0 | 0,3 | 23,865 | 0,93 | 0,396 | 0,018 | 24,984 | 101,7 | 0 | 0 | 0,36 | 28,638 | 1,116 |
| Хлеб ржаной(№148) | 40 | 50 | 2,4 | 0,4 | 17,74 | 79,20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0,5 | 22,17 | 94,50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Полдник**Хлеб пшеничный (№147) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кисель (№378) | 150 | 180 | 0,075 | 0,03 | 19,605 | 78,9 | 0 | 0 | 1,38 | 8,07 | 0,12 | 0,09 | 0,036 | 23,526 | 94,68 | 0 | 0 | 1,656 | 9,684 | 0,144 |
| **Ужин**Творожный запеканка со сгущенным молоком (№155) | 160 | 170 | 29,12 | 21,04 | 38,48 | 455,2 | 0,08 | 0,448 | 0,624 | 303,008 | 0,896 | 30,94 | 22,355 | 40,885 | 483,65 | 0,085 | 0,476 | 0,663 | 321,946 | 0,952 |
| Чай с сахаром (№392) | 150 | 180 | 0,045 | 0,015 | 6,99 | 28,005 | 0 | 0 | 0,015 | 7,995 | 0,195 | 0,054 | 0,018 | 8,388 | 33,606 | 0 | 0 | 0,018 | 9,594 | 0,234 |
| За весь деньХлеб ржаной | 40 | 50 | **69,46** | **83,04** | **249,1** | **1778** | **0,7** | **0,8** | **40** | **800** | **10,5** | **79,65** | **83,64** | **286,9** | **2055** | **0,9** | **1,1** | **45** | **800** | **10** |
| Хлеб пшеничный | 67 | 82 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Пятница.2-я неделя**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Выход** | **Ясли** | **Сад** |
| **Наименование****Блюд** | **ясли** | **сад** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **калорийность** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **калорийность** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| **Завтрак**Омлет натуральный (№79) | 130 | 140 | 10,205 | 11,778 | 4,173 | 162,409 | 0,052 | 0,39 | 0,234 | 131,066 | 1,716 | 10,99 | 12,684 | 4,494 | 174,902 | 0,056 | 0,42 | 0,252 | 141,148 | 1,848 |
| Чай с сахаром (№392) | 150 | 180 | 0,045 | 0,015 | 6,99 | 28,005 | 0 | 0 | 0,015 | 7,995 | 0,195 | 0,054 | 0,018 | 8,388 | 33,606 | 0 | 0 | 0,018 | 9,594 | 0,234 |
| Хлеб пшеничный с маслом (№1)2-й завтрак: Сок (№399г) | 67 | 82 | 4,10 | 12,65 | 24,49 | 227,8 | 0,08 | 0,05 | 0 | 15,578 | 1,0385 | 5,018 | 15,481 | 29,97 | 278,8 | 0,098 | 0,066 | 0 | 19,065 | 1,271 |
| **Обед** Борщ на мясном бульоне со сметаной (№58) | 180 | 200 | 1,314 | 3,528 | 9,18 | 73,8 | 0,036 | 0,036 | 7,398 | 31,95 | 0,864 | 1,46 | 3,92 | 10,2 | 82 | 0,04 | 0,04 | 8,22 | 35,5 | 0,96 |
| Запеканка картофельная с мясом(№97) | 150 | 160 | 12,735 | 15,525 | 10,92 | 227,91 | 0,105 | 0,165 | 6,525 | 53,88 | 2,16 | 13,584 | 13,36 | 11,648 | 243,104 | 0,112 | 0,176 | 6,96 | 57,472 | 2,304 |
| Компот из сухофруктов(№376) | 150 | 180 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | 0 | 0 | 0,3 | 23,865 | 0,93 | 0,396 | 0,018 | 24,984 | 101,7 | 0 | 0 | 0,36 | 28,638 | 1,116 |
| Хлеб ржаной(№148) | 40 | 50 | 2,4 | 0,4 | 17,74 | 79,20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0,5 | 22,17 | 94,50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Полдник**Полоска песочная с повидлом(№491) | 100 | 100 | 5,82 | 21,38 | 57,8 | 446 | 0,08 | 0,06 | 0,06 | 18,4 | 1,22 | 5,82 | 21,38 | 57,8 | 446 | 0,08 | 0,06 | 0,06 | 18,4 | 1,22 |
| Чай – заварка (№392)**или** | 150 | 180 | 0,045 | 0,015 | 6,99 | 28,005 | 0 | 0 | 0,015 | 7,995 | 0,195 | 0,054 | 0,018 | 8,388 | 33,606 | 0 | 0 | 0,018 | 9,594 | 0,234 |
| Вафли(№152) | 100 | 100 | 2,92 | 3,33 | 77,5 | 354,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,92 | 3,33 | 77,5 | 354,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Чай – заварка (№392) | 150 | 180 | 0,045 | 0,015 | 6,99 | 28,005 | 0 | 0 | 0,015 | 7,995 | 0,195 | 0,054 | 0,018 | 8,388 | 33,606 | 0 | 0 | 0,018 | 9,594 | 0,234 |
| Фрукт |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин**Блины (№164) с повидлом (№б/н) | 1005 | 1007 | 7,470,02 | 14,270 | 32,83,20 | 290,6710 | 0,090 | 0,150 | 0,370 | 90,260 | 0,770 | 7,470,03 | 14,270 | 32,84,48 | 290,6714,00 | 0,090 | 0,150 | 0,370 | 90,260 | 0,770 |
| Чай с сахаром (№392) | 150 | 180 | 0,045 | 0,015 | 6,99 | 28,005 | 0 | 0 | 0,015 | 7,995 | 0,195 | 0,054 | 0,018 | 8,388 | 33,606 | 0 | 0 | 0,018 | 9,594 | 0,234 |
| За весь день Хлеб ржаной | 40 | 50 | **64,21** | **76,3** | **223,76** | **1831** | **0,55** | **0,6** | **40** | **670** | **10** | **71,57** | **82,6** | **265,4** | **2035** | **0,9** | **1,1** | **45** | **670** | **10** |
| Хлеб пшеничный - | 67 | 82 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |