



Заведующий МБДОУ детский сад №1
«Остров детства» с. Илвинское
Сахалинской области
Кожухарь И.А.
приказ №28 от 09.03.2021 года

Дошкольные группы

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер ГК
			Б	Ж	У			
<u>День 1</u> завтрак	Каша манная молочная	150-200	5,52	5,92	29,63	194	1,99	№3
	Кофейный напиток на молоке	180-200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№69
	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\10	6,68	8,45	19,39	180	0,11	№1
	Всего	375-410	15,05	16,78	63,35	465	3,27	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	3	2	9,5	52	26,15	
	Печенье	20	2,1	1,04	15,2	89,4	0,00	
	Всего	120	5,1	3,04	24,7	141,4	26,15	
Обед	Борщ со св. капусты	180-200	1,7	4,82	6,68	77	20,04	№32
	Жаркое по-домашнему	180-200	10,86	4,86	17,95	159,97	22,34	№80
	Салат из сельди	50-60	4,25	2,13	0,00	36	0,00	№8
	Компот из сухофруктов	180-200	0,12	0,00	16,42	62,54	0,00	№83
	Хлеб ржаной	20	2,45	7,55	14,62	136	0,00	№2
	Хлеб пшеничный	20	2,45	7,55	14,62	136	0,00	№2
	Всего	630-700	21,83	26,91	70,29	607,51	42,38	
Полдник	Яйцо	40	5,08	4,60	0,28	63	0,00	№46
	Икра кабачковая	30-40	1,6	6,3	7,4	5,9	1,7	№67
	Чай с лимоном	180-200	0,12	0,002	10,20	41	2,83	№2
	Хлеб	20	2,45	7,55	14,62	136	0,00	
	Всего	270-300	9,25	18,452	32,5	245,9	4,53	
Итого за день		1395-1530	51,23	65,18	190,84	1459,81	76,33	



Утверждаю
Заведующий МБДОУ «детский сад №1
«Остров детства» с. Илийское
Сахалинской области
И.А. Кожухарь
приказ №28 от 09.03.2021

Дошкольные группы

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер ТК
			Б	Ж	У			
День 2 завтрак	Каша рисовая молочная	150-200	7,51	8,34	30,44	227	0,91	№8
	Какао с молоком	180-200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№70
	Бутерброд с маслом	30\5	5	2,36	14,56	139	0,007	№1
	Всего	365-435	16,18	13,89	60,82	473	2,347	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	3	2	9,5	52	26,15	
	Всего	100	3	2	9,5	52	26,15	
Обед	Суп гороховый на к\б	180-200	13,37	8,50	25,53	232,53	13,57	№37
	Гуляш из отварного мяса	70-80	14,5	15,7	3,2	187,47	0,51	№51
	Картофельное пюре	130-150	3,40	53,35	20,52	152,5	20,17	№58
	Огурец к\с	50-60	2,8	0,00	1,3	16,1	0,003	№394
	Компот из кураги	180-200	2,20	0,10	16,42	62,54	0,00	№2
	Хлеб ржаной	20	2,45	7,55	14,62	136	0,00	№2
	Хлеб пшеничный	20	2,45	7,55	14,62	136	0,00	№2
Всего	650-730	41,17	92,75	94,21	923,14	36,25		
Полдник	Плюшка	70	2,11	2,40	16,66	97	0,001	№74
	Молоко кипяченое	180-200	4,5	4,06	8,08	85	2,05	№71
	Всего	250-270	6,61	6,46	24,96	182	2,051	
Итого за день		1365-1535	66,96	115,1	189,49	1630,14	66,80	



Дошкольные группы

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер ТК
			Б	Ж	У			
День 3 завтрак	Каша овсяная молочная	150-200	5,70	9,06	28,90	220	1,03	№5
	Чай с лимоном	180-200	0,12	0,002	10,20	41	2,83	№67
	Бутерброд с повидлом	30\10	2,45	3,93	21,06	129	0,005	№5
	Всего	370-440	8,27	12,99	60,16	390	3,86	
2-й завтрак	Фрукты	95	0,5	0,23	10,65	42	0,005	
	Всего	95	0,5	0,23	10,65	42	0,005	
Обед	Рассольник ленинградский	180-200	13,73	7,2	17,22	187,47	4,02	№33
	Котлета мясная	70-80	8,2	7,9	9,6	143	0,56	№53
	Макаронные отварные	110-120	3,5	3,2	0,7	128	0,00	№12
	Салат из моркови	50-60	0,45	2,35	2,96	34,8	2,76	№24
	Кисель из ягод	180-200	0,63	0,5	135,06	54,7	9,15	№396
	Хлеб ржаной	20	2,45	7,55	14,62	136	0,00	№2
	Хлеб пшеничный	20	2,45	7,55	14,62	136	0,00	№2
Всего	630-700	31,41	36,25	194,78	819,97	16,49		
Полдник	Запеканка творожная	130	17,54	12,05	17,15	247	1,24	№48
	Йогурт	180-200	4,1	1,5	5,9	57	0,7	
	Всего	310-330	21,64	13,55	23,05	304	1,94	
	Итого за день	1405-1565	61,82	63,02	288,64	1555,97	22,95	



Дошкольные группы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер ТК
			Б	Ж	У			
День 4 завтрак	Каша пшеничная молочная	150-200	6,18	6,85	29,12	203	1,09	№9
	Чай с молоком	180-200	2,67	2,34	14,31	89	1,20	№68
	Бутерброд с маслом и сыром	30,5\10	6,68	8,45	19,39	180	0,11	№1
	Всего	375-445	15,53	17,64	62,82	472	2,4	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	3	2	9,5	52	26,15	
	Печенье	20	2,1	1,04	15,2	89,4	0,00	
		120	5,1	3,04	24,9	141,4	26,15	
	Всего							
Обед	Суп картофельный с крупой	180-200	7,7	8,4	9,3	145	7,25	№34
	Картофельная запеканка с мясом	150-180	24,08	13,99	26,21	326,72	29,7	№81
	Помидор к/с	50-60	0,9	0,2	5,2	26	8,8	
	Компот из к/с фруктов	180-200	0,12	0,00	16,42	62,54	0,00	№83
	Хлеб ржаной	20	2,45	7,55	14,62	136	0,00	№2
	Хлеб пшеничный	20	2,45	7,55	14,62	136	0,00	№2
Всего	600-680	35,25	37,69	86,37	832,26	8,8		
Полдник	Пирог с повидлом	70	6,21	3,22	57,12	275	0,08	№442
	Чай с сахаром	180-200	0,006	0,002	9,46	37,89	0,003	№66
	Всего	250-270	6,216	3,222	66,58	312,89	0,011	
Итого за день	1345-1515	62,096	61,592	240,67	1758,55	37,36		



Дошкольные группы

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер ТК
			Б	Ж	У			
День 5 завтрак	Каша пшеничная молочная	150-180	6,18	6,85	29,12	203	1,09	№10
	Кофейный напиток на молоке	180-200	2,85	2,61	14,36	91	1,17	№69
	Бульброд с маслом	30\5	5	2,36	14,56	139	0,007	№1
	Всего	365-415	14,03	11,82	58,04	433	2,267	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	3	2	9,5	52	26,15	
	Всего	100	3	2	9,5	52	26,15	
Обед	Свекольник на к\б	180-200	7,6	11,3	8,2	140	2,92	№30
	Бефстроганов из печени	70-80	15,4	9,9	3,3	164	0,5	№52
	Каша гречневая рассыпчатая	110-120	4,05	5,69	20,36	149	0,00	№44
	Салат из сельди	50-60	4,25	2,13	0,00	36	0,00	№8
	Компот из сухофруктов	180-200	0,12	0,00	16,42	62,54	0	№83
	Хлеб ржаной	20	2,45	7,55	14,62	136	0,00	№2
	Хлеб пшеничный	20	2,45	7,55	14,62	136	0,00	№2
Всего	630-700	36,32	44,12	77,52	823,54	2,97		
Полдник	Оладьи	65	4,58	7,33	24,75	183	0,22	№432
	Повидло	30-40	4,56	4,06	27,75	166	0,24	№432
	Йогурт	180-200	4,1	1,5	5,9	57	0,7	
Всего	275-305	13,24	12,89	58,4	406	1,16		
Итого за день		1370-1520	66,59	70,83	203,46	1714,54	32,547	



Дошкольные группы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер ТК
			Б	Ж	У			
День 6 Завтрак	Каша «Дружба»	150-200	7,51	8,34	30,44	227	0,91	№4
	Какао с молоком	180-200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№70
	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\10	6,68	8,45	19,39	180	0,11	№1
	Всего	375-445	17,86	19,98	65,65	514	2,45	
2-й завтрак	Фрукты	95	0,4	0,4	9,8	47	11	
	Всего	95	0,4	0,4	9,8	47	11	
Обед	Суп фасолевый со сметаной	180-200	13,37	8,50	25,53	232,53	13,57	№37
	Котлета рыбная	70-80	7,98	4,72	3,12	87	4,04	№49
	Капуста тушеная	130-150	20,65	32,37	94,28	75,1	17	№59
	Огурец к/с	50-60	2,8	0,00	1,3	16,1	0,005	№46
	Компот из ягод	180-200	0,14	10,9	21,89	89,09	9,36	№2
	Хлеб ржаной	20	2,45	7,55	14,62	136	0,00	№2
	Хлеб пшеничный	20	2,45	7,55	14,62	136	0,00	№2
Всего	650-730	49,84	71,59	175,36	771,82	43,975		
Полдник	Сырники	100	30,62	23,56	55,87	550,87	1,58	№78
	Стушёнка	30-40	7,2	8,5	5,5	22	0,1	№67
	Чай с лимоном	180-200	0,12	0,002	10,20	41	2,83	
	Всего	310-340	37,94	32,062	71,57	613,87	4,51	
Итого за день		1430-1610	106,04	124,032	322,38	1946,69	61,935	



Дошкольные группы

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер ТК
			Б	Ж	У			
День 7 Завтрак	Суп молочный с вермишелью	150-200	7,18	6,51	23,54	182	1,13	№35
	Чай с сахаром	180-200	0,06	0,02	9,46	37,89	0,003	№66
	Бутиерброд с маслом и сыром	30\5\10	6,68	8,45	19,39	180	0,11	№1
	Всего	375-445	13,92	14,98	52,39	399,89	1,243	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	3	2	9,5	52	26,15	
	Всего	100	3	2	9,5	52	26,15	
305	Суп с фрикадельками	180-200	12,37	10,8	15,43	208,62	19,38	№41
	Рагу овощное с мясом	180-200	12,4	13,8	10,5	217	23,79	№14
	Салат из помидор с луком	50-60	10,91	61,61	34,72	73,7	24,9	№25
	Кисель из ягод	180-200	0,46	0,2	130,7	526	9,15	№396
	Хлеб ржаной	20	2,45	7,55	14,62	136	0,00	№2
	Хлеб пшеничный	20	2,45	7,55	14,62	136	0,00	№2
Всего	630-700	41,04	101,51	220,59	1297,32	77,22		
Полдник	Пирожки с яблоками	70	2,89	1,17	28,78	137	0,008	№437
	Молоко кипяченое	180-200	4,5	4,06	8,08	85	2,05	№71
	Всего	250-270	7,39	5,23	36,86	222	2,058	
Итого за день		1355-1515	65,35	123,72	319,34	1971,21	106,671	

Утверждено
 заведующий МБДОУ детский сад №1
 «Остров детства» с. Ильинское
 Сахалинской области
 Л.Е. Кожухарь И.А.
 приказ №28 от 09.03.2021 года



Дошкольные группы

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер ТК
			Б	Ж	У			
День 8 завтрак	Каша гречневая молочная	150-180	4,95	9,38	28,9	220	1,50	№11
	Чай с молоком	180-200	2,67	2,34	14,31	89	1,20	№68
	Бутерброд с маслом	30\5	5	6,88	14,56	139	0,007	№1
	Всего	365-415	12,62	18,6	57,77	448	2,707	
2-й завтрак	Фрукты	100	0,5	0,23	10,65	42	0,005	
	Всего	100	0,5	0,23	10,65	42	0,005	
Обед	Суп с рыбными консервами	180-200	9,05	5,55	17,19	159	11,2	№36
	Плов с говядиной	180-200	14,17	11,96	25,08	264	0,38	№88
	Салат из свеклы	50-60	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	№22
	Компот из кураги	180-200	2,20	0,1	16,42	62,54	2	№394
	Хлеб ржаной	20	2,45	7,55	14,62	136	0,00	№2
Хлеб пшеничный	20	2,45	7,55	14,62	136	0,00	№2	
Всего	630-700	31,03	35,75	92,11	804,49	18,33		
Полдник	Запеканка творожная	115	17,54	12,05	17,15	247	1,24	№48
	Йогурт	180-200	4,1	1,5	5,9	57	0,7	
	Всего	265-315	21,64	13,55	23,05	304	1,94	
Итого за день		1360-1530	65,79	68,13	183,58	1598,49	22,982	



Утверждено
 заведующий МБДОУ детский сад №1
 «Остров детства» с. Ильинское
 Сахалинской области
 Кожухарь И.А.
 приказ №28 от 09.03.2021 года

Дополнительные группы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер ТК
			Б	Ж	У			
День 9 завтрак	Каша рисовая молочная	150-180	7,51	8,34	30,44	227	0,91	№8
	Кофейный напиток на молоке	180-200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№69
	Бутерброд с повидлом	30\10	2,45	3,93	21,06	129	0,005	№5
	Всего	360-410	12,81	14,68	65,86	447	2,085	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	3	2	9,5	52	26,15	
	Всего	100	3	2	9,5	52	26,15	
Обед	Борщ со св. капусты	180-200	1,7	4,82	6,68	77	20,04	№32
	Бефстроганов из мяса	70-80	15,4	9,9	3,3	164	0,5	№52
	Картофельное пюре	130-150	3,40	53,25	20,52	152,5	20,17	№58
	Огурец к/с	50-60	2,8	0,00	1,3	16,1	0,003	№83
	Компот из сухофруктов	180-200	0,12	0,00	16,42	62,54	0,00	№2
	Хлеб ржаной	20	2,45	7,55	14,62	136	0,00	№2
	Хлеб пшеничный	20	2,45	7,55	14,62	136	0,00	№2
Всего	650-730	28,32	83,07	77,46	744,14	40,713		
Полдник	Булочки с сахаром	70	2,11	2,40	16,66	97	0,001	№74
	Молоко кипяченое	180-200	4,5	4,06	8,08	85	2,05	№71
	Всего	250-270	6,61	6,46	25,27	182	2,051	
Итого за день	1360-1510	50,74	106,21	178,09	1425,14	70,9		



Утверждаю
 Заведующий МБДОУ детский сад №1
 «Остров детства» с. Ильинское
 Сахалинской области
 Кожухарь И.А.
 приказ №28 от 09.03.2021 года

Дошкольные группы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер ТК
			Б	Ж	У			
День 10 завтрак	Каша манная молочная	150-200	5,52	5,92	29,63	194	1,99	№3
	Какао с молоком	180-200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№70
	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\10	6,68	8,45	19,39	180	0,11	№1
	Всего	375-410	15,87	17,56	64,84	481	3,53	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	3	2	9,5	52	26,15	
	Всего	100	3	2	9,5	52	26,15	
Обед	Суп крестьянский с крупой	180-200	7,7	8,4	9,3	145	7,25	№34
	Ленивые голубцы	180-200	16,20	13,28	11,03	228	3,71	№50
	Кукуруза к/с	50-60	2,2	0,4	5,1	58	5,3	
	Компот из к/с фруктов	180-200	2,42	0,94	162,17	66,7	9,9	№2
	Хлеб ржаной	20	2,45	7,55	14,62	136	0,00	№2
	Хлеб пшеничный	20	2,45	7,55	14,62	136	0,00	№2
Всего		630-700	33,42	38,12	216,84	769,7	26,16	
Полдник	Винегрет	100	2,73	12,35	16,88	189,6	20,5	№23
	Чай с лимоном	180-200	0,12	0,002	10,20	41	2,83	№67
	Хлеб	20	2,45	7,55	14,62	136	3,71	№2
	Всего		300-320	5,3	19,902	41,7	366,6	27,04
Итого за день		1405-1530	57,59	77,582	332,88	1669,3	82,88	

Утверждаю
 заведующий МБДОУ детский сад №1
 «Остров детства» с. Ильинское
 Сахалинской области
 Кожухарь И.А.
 приказ №28 от 09.03.2021 года

Дополнительные группы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер ГК
			Б	Ж	У			
День 11 завтрак	Каша овсяная молочная	150-200	5,70	9,06	28,9	220	1,03	№5
	Чай с молоком	180-200	2,67	2,34	14,31	89	1,20	№68
	Бутерброд с маслом	30\5	5	6,88	14,56	139	0,007	№1
	Всего	365-435	13,37	18,28	57,77	448	2,237	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	3	2	9,5	52	26,15	
	Печенье	20	2,1	1,04	15,2	89,4	0,00	
	Всего	120	5,1	3,04	24,7	141,4	26,15	
Обед	Суп с домашней лапшой	180-200	12,9	3,9	6,9	331	0,00	№126
	Тефтели мясные	70-80	7,50	12,30	11,1	185	1,96	№56
	Каша гречневая рассыпчатая	110-120	4,05	5,69	20,36	149	0,00	№44
	Салат из свежих огурцов	50-60	7,60	60,89	23,82	673	95	№20
	Компот из сухофруктов	180-200	0,12	0,00	16,42	62,54	0,00	№83
	Хлеб ржаной	20	2,45	7,55	14,62	136	3,71	№2
	Хлеб пшеничный	20	2,45	7,55	14,62	136	3,71	№2
	Всего	630-700	37,07	97,88	107,84	1672,54	104,38	
Полдник	Омлет натуральный	100-110	15,18	25,80	2,4	224	0,28	№47
	Йогурт	180-200	4,1	1,5	5,9	57	0,7	
	Всего	280-310	19,28	27,3	8,30	281	0,98	
Итого за день		1395-1565	74,82	146,5	198,61	2542,94	133,74	



Дошкольные группы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер ТК
			Б	Ж	У			
День 12 завтрак	Каша пшеничная молочная	150-200	6,18	6,85	29,12	203	1,09	№9
	Кофейный напиток на молоке	180-200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№69
	Бутерброд с повидлом	30\10	2,45	3,93	21,06	129	0,005	№5
	Всего	360-410	11,48	13,19	64,54	423	2,265	
2-й завтрак	Фрукты	100	0,5	0,23	10,65	42	0,05	
	Всего	100	0,5	0,23	10,65	42	0,05	
Обед	Щи со св. капусты	180-200	5,8	19,83	71,01	496	58,35	№31
	Рыба тушеная в соусе	70-80	5,74	2,89	1,54	60	1,73	№261
	Рис отварной	130-150	2,99	4,89	30,09	180,56	0,00	№87
	Салат из свеклы с соленым огурцом	50-60	0,83	2,08	4,09	38,55	4,9	№28
	Кисель из свежих плодов	180-200	0,63	0,5	27	54,7	9,15	№396
	Хлеб ржаной	20	2,45	7,55	14,62	136	3,71	№2
Полдник	Хлеб пшеничный	20	2,45	7,55	14,62	136	3,71	№2
	Всего	650-730	20,89	45,29	162,97	1101,81	81,55	
	Блины со стуженкой	120-140	3,26	1,85	20,23	111	0,005	№430
	Чай с лимоном	180-200	0,12	0,02	10,20	41	2,83	№67
Всего	300-340	3,38	1,87	30,43	152	2,835		
Итого за день	1410-1580	36,25	60,58	268,59	1718,81	86,7		



Утверждаю
 заведующий МБДОУ детский сад №1
 «Остров детства» г. Идрынское
 Сахалинской области
 Коужарь И.А.
 приказ №28 от 09.03.2021 года

Дошкольные группы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер ТК
			Б	Ж	У			
День 13 Завтрак	Каша пшеничная молочная	150-200	6,18	6,85	29,12	203	1,09	№10
	Какао с молоком	180-200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№70
	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\10	6,68	8,45	19,39	180	0,11	№1
	Всего	375-445	16,53	18,49	64,33	490	2,63	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	3	2	9,5	52	26,15	
	Печенье	20	2,1	1,04	15,2	89,4	0,00	
	Всего	120	5,1	3,04	24,7	141,4	26,15	
Обед	Суп гречневый на клб	180-200	7,7	8,4	9,3	145	7,25	№34
	Биточки мясные	70-80	8,2	7,9	9,6	143	0,56	№53
	Картофельное пюре	130-150	3,40	53,35	20,52	152,5	20,17	№58
	Салат из белокочанной капусты	50-60	0,704	2,54	4,50	43,7	16,22	№27
	Напиток клюквенный	180-200	0,10	0,04	14,82	59,04	3	№84
	Хлеб ржаной	20	2,45	7,55	14,62	136	3,71	№2
	Хлеб пшеничный	20	2,45	7,55	14,62	136	3,71	№2
	Всего	650-730	25,004	87,33	87,98	815,24	54,62	
Полдник	Ватрушка с повидлом	70	4,43	7,64	12,49	136	0,02	№73
	Чай с сахаром	180-200	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	№66
	Всего	250-270	4,49	7,66	21,95	173,89	0,05	
	Итого за день	1395-1565	51,124	116,52	198,96	1620,53	83,45	



Дошкольные группы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер ТК
			Б	Ж	У			
День 14 завтрак	Каша рисовая молочная	150-200	7,51	38,34	30,44	227	0,91	№8
	Кофейный напиток на молоке	180-200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№69
	Бутерброд с маслом	30\5	5	6,68	14,56	139	0,007	№1
	Всего	365-435	15,36	47,43	59,36	457	2,087	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	3	2	9,5	52	26,15	
	Всего	100	3	2	9,5	52	26,15	
Обед	Суп с макаронными изделиями	180-200	10,75	11,35	68,57	419	33	№86
	Рагу овощное	180-200	12,4	13,8	10,5	217	23,79	№14
	Помидор к/с	50-60	0,9	0,2	5,2	26	8,8	
	Компот из к/с фруктов	180-200	2,42	0,94	16,17	66,7	9,9	
	Хлеб ржаной	20	2,45	7,55	14,62	136	3,71	№2
	Хлеб пшеничный	20	2,45	7,55	14,62	136	3,71	№2
Всего	630-700	31,37	41,39	129,68	1000,7	82,91		
Полдник	Запеканка творожная	110	17,54	12,05	17,15	247	1,24	№48
	Молоко кипяченное	180-200	4,5	4,06	8,08	85	2,05	№71
	Всего	290-310	22,04	16,11	25,23	332	3,29	
Итого за день	1387-1545	71,77	106,93	223,77	1841,7	114,44		