



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 42»

Г.В.Цыганкова

01.09.2022г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для детей в возрасте от 3 -х лет до 7-ми лет

День: ПЕРВЫЙ

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак:		11,88	15,81	51,21	345,64	511,6 ²	1,872	0,162	0,463	1,98
1	Каша гречневая молочная жид. с маслом и сахаром	200	4,71	6,89	19,93	133,3	185,2	1,18	0,095	0,226	0,9
52	Какао с молоком	200	2,32	2,56	18,75	88,3	169,7	0,185	0,028	0,182	0,84
56	Батон с маслом сливочным и сыром	30/5/5	4,85	6,36	12,53	124,04	156,7 ²	0,507	0,039	0,055	0,24
	2 завтрак:		0,6	--	17,55	75,0	0,02	0,02	4,0	14,0	2,8
	Сок фруктовый	190	0,6	--	17,55	75,0	0,02	0,02	4,0	14,0	2,8
	Обед:		24,25	18,49	75,87	508,45	185,8 ⁶⁷	6,742	0,262	0,374	93,72
34	Огурец консервированный порционно	60	0,64	0,99	3,77	26,57	18,02	0,576	0,021	0,008	4,2
17	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,15	8,15	13,25	161,6	51,81 ⁷	1,981	0,103	0,151	18,8
43	Рыба, припущенная, с рисом отварным	80/120	12,5	8,73	16,44	192,21	108,2 ⁷	3,473	0,129	0,209	66,6
49	Компот из сухофруктов	200	0,09	0	18,21	71,07	7,76	0,712	0,009	0,006	4,03
	Хлеб ржаной	46	1,8	0,3	12,0	57,0	0	0	0	0	0
	Полдник:		4,94	5,8	14,32	133,6	0,04	0,26	1,2	242,0	0,2
	«Снежок»	200	4,20	4,8	6,7	93,0	0,04	0,26	1,2	242,0	0,2
	Печенье	18	0,74	1,0	7,62	40,6	0	0	0	0	0
	Ужин:		13,41	18,13	55,34	432,92	162,9 ³	3,503	0,161	0,46	4,62
20	Омлет с овощами	150	7,01	10,38	4,77	159,25	118,7	2,43	0,064	0,36	4,5
25	Чай с сахаром	200	6,34	7,75	40,58	236,27	44,03	1,043	0,097	0,1	0,12
	Хлеб пшеничный	20	0,06	0	9,99	37,4	0,2	0,03	0	0	0
	ИТОГО:		55,18	58,23	214,29	1495,61	860,4 ⁷	12,39	5,78	257,29	203,3

День: ВТОРОЙ
Неделя: первая
Сезон: весенне-зимний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг				Минералы В-Ва, Мг
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	
	Завтрак:		10,34	15,24	51,69	378,11	206,6	0,59	0,126	0,395	
3	Каша молочная геркулесовая жидкая с сахаром	200	4,6	7,37	18,54	154,63	190,0	0,445	0,098	0,211	
25	Чай с сахаром	200	3,19	3,48	15,07	101,48	16,4	0,14	0,028	0,182	
19	Батон, масло сливочное	30/5	2,55	4,39	18,08	122,0	0,25	0,004	-	0,0025	
	2 завтрак:										
98	Яблоки	170	-	-	18,72	75,2	10,36	0,48	-	-	
	Обед:		21,19	17,83	104,97	664,64	94,02	4,62	0,411	0,223	
22	Салат из горошка и огурцов консервирован.	60	0,47	1,99	3,17	32,25	-	-	-	-	
36	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	9,04	4,73	32,98	207,52	30,64	2,126	0,26	0,105	1
56	Котлета мясная, макароны отварные	80/150	8,66	10,71	26,59	246,66	56,73	1,57	0,137	0,11	2
49	Компот из сухофруктов	200	0,18	0,009	23,21	91,95	6,65	0,92	0,014	0,008	
	Хлеб ржаной	46	2,84	0,388	19,02	86,26	-	-	-	-	
	Подник:		4,94	5,8	14,67	127,6	201,7	0,17	0,03	0,22	
88	Молоко кипяченое	200	4,2	4,8	7,05	87,0	201,7	0,17	0,03	0,22	
	Вафли	20	0,74	1,0	7,62	40,6	-	-	-	-	
	Ужин:		27,4	14,68	47,91	432,96	10,1	0,491	0,033	0,022	
23	Томаты в с/соку порционно	60	0,15	-	1,45	6,83	-	-	-	-	
103	Котлета рыбная, рис отварной	80/120	25,73	14,47	26,78	343,07	10,1	0,491	0,033	0,022	
52	Какао с молоком	200	0,11	-	10,45	41,89	-	-	-	-	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,21	10,68	48,0	-	-	-	-	
	ИТОГО:		63,87	53,55	237,96	1678,51	522,8	6,35	0,6	0,86	4

День: ТРЕТИЙ
Неделя: первая
Сезон: весенне-зимний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг				Минеральны В-Ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак:											
10	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	7,33	11,78	47,34	319,36	183,85	0,359	0,042	0,204	0,0	
74	Кофейный напиток с молоком	200	4,78	7,39	19,28	159,96	183,4	0,325	0,042	0,202	0,0	
19	Батон, масло сливочное	30/5	-	-	9,98	37,4	0,2	0,03	-	-	-	
			2,55	4,39	18,08	122,0	0,25	0,004	-	0,0025	-	
	2 завтрак:											
	Сок фруктовый	190	0,6	--	17,55	75,0	0,02	0,02	4,0	14,0	2,0	
			0,6	--	17,55	75,0	0,02	0,02	4,0	14,0	2,0	
	Обед:											
26	Салат из помидор с зеленым горошком	60	29,93	24,5	110,9	784,9	91,74	9,07	0,49	1,23	18,0	
43	Суп картофельный с горохом и гречками	250	0,84	1,99	3,11	33,66	-	-	-	-	-	
63	Бефстроганов из печени, гречка отварная	100/120	7,86	10,45	15,91	208,17	45,59	1,655	0,092	0,1	17,0	
49	Компот из сухофруктов	200	15,31	11,29	28,65	271,55	31,05	6,99	0,387	1,111	1,0	
	Хлеб пшеничный	38	0,28	-	24,94	98,86	15,1	0,434	0,012	0,019	0,3	
	Хлеб ржаной	46	2,8	0,378	19,22	86,4	-	-	-	-	-	
			2,84	0,388	19,02	86,26	-	-	-	-	-	
	Полдник:											
	Кефир	200	4,94	7,0	13,92	207,79	-	-	-	-	-	
	Печенье	18	4,2	6,0	6,3	167,19	-	-	-	-	-	
			0,74	1,0	7,62	40,6	-	-	-	-	-	
	Ужин:											
111	Ленивые вареники с творогом и с соусом	150/20	15,62	15,63	52,75	405,5	54,72	0,69	0,006	0,005	5,0	
27	Чай с молоком	200	15,62	15,63	35,2	335,0	45,02	0,238	0,006	0,005	-	
			-	-	17,55	70,5	9,7	0,45	-	-	5,0	
	ИТОГО:		57,8	57,91	241,77	1792,55	330,31	10,14	20,62	21,22	25,0	

День: ЧЕТВЕРТЫЙ
Неделя: первая
Сезон: весенне-зимний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минералы, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	В-ва, мг	Fe
	Завтрак:		14,0	18,53	51,96	424,21	509,8	1,02	0,108	0,44	1,98	
6	Каша молочная «Фестивальная»	200	5,17	7,39	19,24	159,88	183,4	0,325	0,042	0,202	0,9	
27	Чай с молоком	200	2,8	3,2	14,68	95,4	169,7	0,185	0,027	0,183	0,84	
19	Батон, Масло сливочное	30/5	6,03	7,94	18,04	168,93	156,7	0,507	0,039	0,055	0,24	
	2 завтрак:											
	Груши	170	0,33	-	11,22	44,54	-	0,02	16,69	16,48	0,206	
	Обед:		24,79	17,23	110,3	674,83	43,74	4,46	0,24	0,14	11,78	
23	Салат из свежей капусты	60	0,87	1,99	3,86	36,53	-	-	-	-	-	
39	Суп гречневый с картофелем	250	3,94	4,5	15,85	116,73	14,3	1,703	0,143	0,1	10,66	
59	Рулет мясной с луком и яйцом, картофель отварной	80/120	15,61	10,19	42,08	313,01	14,34	2,33	0,092	0,027	0,8	
49	Компот из сухофруктов	200	0,28	-	20,95	83,9	15,1	0,434	0,012	0,019	0,326	
	Хлеб пшеничный	27	1,25	0,17	8,54	38,4	-	-	-	-	-	
	Хлеб ржаной	46	2,84	0,388	19,02	86,26	-	-	-	-	-	
	Подник:											
	Снежок	200	4,2	4,8	7,05	87,0	201,7	0,17	0,03	0,22	1,0	
	Печенье	21	0,74	1,0	7,62	40,6	-	-	-	-	-	
	Ужин:		5,53	5,05	39,73	223,42	71,37	1,03	0,068	0,073	65,78	
107	Рагу овощное	250	3,86	4,84	18,6	133,53	71,37	1,03	0,068	0,073	65,78	
25	Чай сахаром	200	0,11	-	10,45	41,89	-	-	-	-	-	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,21	10,68	48,0	-	-	-	-	-	
	ИТОГО:		48,85	45,61	220,26	1454,0	826,6	6,7	17,13	17,35	80,69	

День: ПЯТЫЙ
Неделя: первая
Сезон: весенне-зимний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг				Минералы В-Ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	И	
	Завтрак:		10,62	15,2	51,76	382,82	210,85	0,59	0,098	0,392	1,	
9	Каша молочная ячневая с маслом	200	4,88	7,33	18,61	159,34	194,2	0,445	0,07	0,208	0	
78	Какао с молоком	200	3,19	3,48	15,07	101,48	16,4	0,14	0,028	0,182	0,	
19	Батон, масло сливочное	30/5	2,55	4,39	18,08	122,0	0,25	0,004	-	0,0025		
	2 завтрак:											
	Сок фруктовый	190	-	-	18,72	75,2	10,36	0,48	-	-	5	
	Обед:		31,32	28,12	96,46	747,46	106,91	4,25	0,36	0,285	30	
28	Огурец консервированный порционно	60	0,9	3,99	3,53	55,9	-	-	-	-		
42	Суп картофельный с красной рыбой	250	11,19	10,78	12,71	190,97	20,32	0,8	0,171	0,123	10	
62	Шницель мясной, капуста тушеная	80/150	15,01	12,8	37,79	318,75	81,43	2,739	0,177	0,155	21	
82	Компот из свежих фруктов	200	0,14	-	14,88	57,28	5,16	0,71	0,011	0,007	4,	
	Хлеб пшеничный	16	1,24	0,16	8,53	38,3	-	-	-	-		
	Хлеб ржаной	38	2,84	0,388	19,02	86,26	-	-	-	-		
	Полдник:		10,8	9,59	47,35	288,79	15,09	0,091	0,011	0,019	0,	
88	Молоко кипячёное	200	4,2	3,75	16,5	87,0	-	-	-	-		
95	Булочка домашняя	50	6,6	5,84	30,85	201,79	15,09	0,091	0,011	0,019	0,	
	Ужин:		8,09	7,77	39,18	250,67	10,6	0,726	0,072	0,022	2	
110	Макароны, запеченные с сыром	140/22	7,26	7,67	23,35	186,99	8,0	0,66	0,07	0,021		
25	Чай с сахаром	200	0,05	-	10,49	39,68	2,6	0,066	0,002	0,001	2	
	Хлеб пшеничный	20	0,78	0,105	5,34	24,0	-	-	-	-		
	ИТОГО:		60,83	60,68	253,47	17744,94	353,81	6,14	0,541	0,718	46	

День: ШЕСТОЙ
Неделя: вторая
Сезон: весенне-зимний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг				Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак:		12,24	17,09	47,51	389,63	512,1	1,142	0,131	0,441	1,9	
4	Вермишель на молоке	200	3,86	6,59	15,25	132,34	186,0	0,495	0,064	0,204	0,1	
74	Кофейный напиток с молоком	200	2,35	2,56	14,22	88,36	169,4	0,14	0,028	0,182	0,8	
20	Батон, масло сливочное, сыр	30/5/13	6,03	7,94	18,04	168,93	156,7	0,507	0,039	0,055	0,2	
	2 завтрак:											
	Апельсины	170	0,43	-	14,58	57,9	-	0,026	21,69	21,42	0,2	
	Обед:		21,75	24,07	99,46	691,66	110,7	6,755	0,315	0,22	39,	
	Томаты в с/соку порционно	60	0,15	-	1,45	6,83	-	-	-	-	-	
37	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	5,13	7,28	16,14	155,87	73,19	3,111	0,158	0,133	37,	
57	Плов с мясом	220	11,79	16,19	31,22	310,8	22,4	3,21	0,145	0,067	1,1	
81	Компот из сухофруктов	200	0,28	-	20,95	83,9	15,1	0,434	0,012	0,019	0,3	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,21	10,68	48,0	-	-	-	-	-	
	Хлеб ржаной	38	2,84	0,388	19,02	86,26	-	-	-	-	-	
	Полдник:											
	Кефир	200	4,2	6,0	6,3	167,2	-	-	-	-	-	
	Ужин:		14,55	17,12	63,32	450,37	58,19	0,225	0,019	0,063	3,7	
104	Омлет с помидорами	100	6,98	10,03	1,89	125,6	29,0	0,093	0,005	0,031	3,6	
105	Ватрушка с повидлом	70	6,32	6,92	42,91	248,97	28,99	0,102	0,014	0,032	0,1	
25	Чай с сахаром	200	-	-	9,98	37,4	0,2	0,03	-	-	-	
	Хлеб пшеничный	16	1,25	0,17	8,54	38,4	-	-	-	-	-	
	ИТОГО:		53,17	64,28	231,17	1756,76	681,0	8,148	22,15	22,144	45,	

День: СЕДЬМОЙ
Неделя: вторая
Сезон: весенне-зимний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг				Минеральные В-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак:		10,73	15,12	52,11	382,86	354,9	1,324	0,037	0,410	1,74	
1	Каша молочная гречневая с маслом	200	5,27	7,53	18,87	160,09	185,2	1,18	0,095	0,226	0,9	
74	Кофейный напиток с молоком	200	2,91	3,2	15,16	99,96	169,4	0,14	0,028	0,182	0,84	
19	Батон, масло сливочное	30/5	2,55	4,39	18,08	122,0	0,25	0,004	-	0,0025	-	
	2 завтрак:											
	Сок фруктовый	190	-	-	18,72	75,2	10,36	0,48	-	-	5,3	
	Обед:		22,21	18,21	91,3	619,89	61,98	4,723	0,299	0,194	53,15	
21	Салат из консервированных огурцов, консервированных помидоров с зеленым горошком.	60	0,98	2,01	2,63	33,24	-	-	-	-	-	
34	Суп овощной со сметаной	250	4,92	7,93	14,45	147,81	36,39	1,083	0,105	0,094	24,89	
54	Жаркое по - домашнему	220	11,74	7,67	28,42	242,3	19,14	2,75	0,18	0,092	23,02	
82/1	Компот из свежих фруктов	200	0,17	-	16,1	62,25	6,45	0,89	0,014	0,008	5,24	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,21	10,68	48,0	-	-	-	-	-	
	Хлеб ржаной	38	2,84	0,388	19,02	86,26	-	-	-	-	-	
	Полдник:		4,94	5,8	14,67	127,6	201,7	0,17	0,03	0,22	1,0	
	«Снежок»	200	4,2	4,8	7,05	87,0	201,7	0,17	0,03	0,22	1,0	
	Печенье	18	0,74	1,0	7,62	40,6	-	-	-	-	-	
	Ужин:		12,65	8,72	21,65	209,75	44,05	0,14	-	-	-	
101	Сырники творожные с маслом	150	11,4	8,55	3,13	133,95	43,85	0,11	-	-	-	
25	Чай с сахаром	200	-	-	9,98	37,4	0,2	0,03	-	-	-	
	Хлеб пшеничный	16	1,25	0,17	8,54	38,4	-	-	-	-	-	
	ИТОГО:		50,53	47,85	198,45	1415,3	672,9⁹	6,84	0,366	0,82	61,19	

День: **ВОСЬМОЙ**
 Неделя: **вторая**
 Сезон: **весенне-зимний**
 Возрастная категория: **от 3 до 7 лет**

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минераль- в-ва, мг
			Б	Ж	У		В1	В2	С	
	Завтрак:		7,67	11,63	48,23	320,62	188,0	0,395	0,053	0,2
2	Каша молочная манная с маслом	200	5,07	7,24	19,66	158,94	185,2	0,325	0,051	0,202
27	Чай с молоком	200	0,05	-	10,49	39,68	2,6	0,066	0,002	0,001
19	Батон, масло сливочное	30/5	2,55	4,39	18,08	122,0	0,25	0,004	-	0,0025
	2 завтрак:									
	Яблоко	170	0,36	-	12,34	48,99	-	0,022	18,36	18,13
	Обед:		20,87	14,43	79,61	518,69	86,71	3,45	0,11	0,11
	Отулец консервированный, порционный	60	0,3	-	0,55	3,5	-	-	-	-
35	Суп картофельный с клецками	250	5,26	5,26	19,78	143,2	7,77	0,35	0,023	0,033
55	Рагу из овощей с мясом	220	10,63	8,58	8,63	153,83	63,84	2,666	0,081	0,06
81	Компот из сухофруктов	200	0,28	-	20,95	83,9	15,1	0,434	0,012	0,019
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,21	10,68	48,0	-	-	-	-
	Хлеб ржаной	38	2,84	0,388	19,02	86,26	-	-	-	-
	Подник:									
88	Молоко кипяченое	150	4,2	4,5	16,5	124,5	-	-	-	-
	Ужин:		14,2	17,39	49,94	399,05	184,9	1,025	0,169	0,266
102	Картофель отварной	120	2,66	6,11	24,92	160,68	11,6	0,758	0,124	0,076
63/1	Кнели из белой рыбы с соусом	70/20	7,38	7,91	1,32	100,01	3,94	0,127	0,017	0,008
25	Чай с сахаром	200	2,91	3,2	15,16	99,96	169,4	0,14	0,028	0,182
	Хлеб пшеничный	16	1,25	0,17	8,54	38,4	-	-	-	-
	ИТОГО:		47,3	47,95	206,62	1411,85	459,6	4,89	18,69	18,7

День: ДЕВЯТЫЙ
Неделя: вторая
Сезон: весенне-зимний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг				Минералы в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	И	
	Завтрак:		7,03	11,62	48,83	320,87	186,25	0,395	0,044	0,2	3	
8	Каша молочная рисовая с маслом	200	4,43	7,23	20,26	159,19	183,4	0,325	0,042	0,202	0	
25	Чай с сахаром	200	0,05	-	10,49	39,68	2,6	0,066	0,002	0,001	2	
19	Батон, масло сливочное	30/5	2,55	4,39	18,08	122,0	0,25	0,004	-	0,0025		
	2 завтрак:											
	Сок фруктовый	190	0,84	-	7,56	34,2	-	0,026	21,69	21,42	0,2	
	Обед:		19,34	16,38	96,16	596,0	69,74	3,46	0,283	0,296	35,	
	Томаты в с/соку порционно	60	0,15	-	1,45	6,83	-	-	-	-		
41	Рассольник ленинградский со сметаной	250/15	4,24	7,43	17,55	152,15	27,99	1,03	0,092	0,087	14,	
61	Запеканка картофельная с печенью	220	10,58	8,39	28,65	228,45	26,65	2,0	0,179	0,19	20	
81	Компот из сухофруктов	200	0,28	-	20,95	83,9	15,1	0,434	0,012	0,019	0,	
	Хлеб пшеничный	16	1,25	0,17	8,54	38,4	-	-	-	-		
	Хлеб ржаной	38	2,84	0,388	19,02	86,26	-	-	-	-		
	Полдник:											
	Кефир	200	4,2	4,8	7,05	87,0	201,7	0,17	0,03	0,22	1	
	Ужин:		13,47	11,87	28,57	271,55	81,47	0,458	0,076	0,104	6,	
109	Омлет натуральный, икра кабачковая	100/60	11,8	11,66	7,44	181,66	81,47	0,458	0,076	0,104	6,	
74	Кофейный напиток с молоком	200	0,11	-	10,45	41,89	-	-	-	-		
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,21	10,68	48,0	-	-	-	-		
	ИТОГО:		44,88	44,67	188,17	1309,62	539,16	4,51	22,123	22,24	45	

День: ДЕСЯТЫЙ

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг				Минералы мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	В-ва, мг	Fe
	Завтрак:		10,64	15,12	50,84	378,52	202,9	0,724	0,121	0,386	1,7	
5	Каша молочная пшенная	200	4,9	7,25	17,69	155,04	186,3	0,58	0,093	0,202	0,1	
78	Какао с молоком	200	3,19	3,48	15,07	101,48	16,4	0,14	0,028	0,182	0,8	
19	Батон, масло сливочное	30/5	2,55	4,39	18,08	122,0	0,25	0,004	-	0,0025	-	
	2 завтрак:											
	Груши	170	-	-	18,72	75,2	10,36	0,48	-	-	5,1	
	Обед:		22,34	20,62	82,19	594,25	114,5	4,73	0,216	0,18	76,1	
	Отулец консервированный, порционный	60	0,3	-	0,55	3,5	-	-	-	-	-	
38	Суп деревенский со сметаной	250	3,46	7,91	13,16	136,07	21,59	0,789	0,086	0,08	10,1	
58	Голубцы ленивые, сметанный соус	250/25	14,01	12,11	22,68	253,66	87,52	3,2	0,121	0,093	62,1	
85/1	Компот из свежих яблок	200	0,17	-	16,1	66,76	5,36	0,739	0,009	0,006	4,1	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,21	10,68	48,0	-	-	-	-	-	
	Хлеб ржаной	38	2,84	0,388	19,02	86,26	-	-	-	-	-	
	Полдник:		4,94	4,75	24,12	127,6	-	-	-	-	-	
90	«Снежок»	200	4,2	3,75	16,5	87,0	-	-	-	-	-	
	Печенье	20	0,74	1,0	7,62	40,6	-	-	-	-	-	
	Ужин:		15,19	13,76	42,9	348,89	80,24	0,89	0,016	0,042	4,3	
106	Пудинг творожный с маслом	150	13,79	13,58	12,37	223,51	74,88	0,149	0,005	0,035	0,1	
25	Чай с сахаром	200	0,15	0,009	21,99	86,98	5,36	0,74	0,011	0,007	4,1	
	Хлеб пшеничный	16	1,25	0,17	8,54	38,4	-	-	-	-	-	
	ИТОГО:		53,11	54,25	218,77	1524,46	408,0	6,82	0,353	0,61	88,1	