

Утверждаю
заведующий МБДОУ
детского сада № 39 г. Пензы «Гнёздышко»
Мелиханова С.В.
«1» сентября 2022 года



Примерное 10 дневное меню
по организации горячего питания детей в возрасте от 3 до 7 лет
МБДОУ детского сада № 39 г. Пензы «Гнёздышко»

*при отсутствии продуктов, указанных в меню, разрешается замена данных продуктов, схожими по энергетической ценности

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю

Руководитель учреждения

прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	B1	B2	C	Ca		№ рецептуры. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в ДОО. Могильный М.П., Тутельян В.А. 2016 г.
			Белки	Жиры	Углеводы							
	каша рисовая вязкая	200	5,481	8,532	32,076	227,07	0,07	0,21	1,69	157,74	0,48	182.5
завтрак	батон нарезной	40	3,16	0,4	19,32	94	0,055	0,015	0	9,5	0,6	1
	масло	8	0,064	5,8	0,104	52,88	0,0008	0,0096	0	1,92	0,016	3
	Сыр	7	2,34	2,35	0	30,96	0,0027	0,027	0,072	90	0,09	3
	Чай с сахаром	200	2,808	2,394	12,762	84,006	0	0	3,14	14,22	0,36	412
	итого	455	13,853	19,476	64,262	488,916	0,1285	0,2616	4,902	273,38	1,546	
завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	418
	итого	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	
обед	Салат из свеклы	50	0,66	4,48	5,14	61,94	0,013	0,03	60,8	25,16	0,6	34
	Рассольник ленинградский	200	1,476	3,78	11,7	11,7	0,089	0,054	7,675	15,5	0,925	82
	Сметана	9	0,22	1,8	0,29	18,54	0,002	0,006	0,02	7,74	0,02	
	Котлета	80	13,54	13,31	10,88	217,7	0,07	0,13	0	33,93	2,43	299
	шнур картофельное	130	2,73	5,72	14,17	119,6	0,135	0,105	5,1	39	1,05	339
	Хлеб	50	3,16	0,4	13,36	69,6	0,09	0,04	0	17,5	0	
	Компот из свежих плодов	200	0,5	0	24,3	99		0,01	0,5	28	1,5	390
	итого	679	22,286	29,49	79,84	598,08	0,399	0,375	74,095	166,83	6,525	
полдник	запеканка из творога	130	17,758	11,752	12,896	235,729	0,052	0,325	0,351	191,009	0,767	251
	Раженка	180	5,4	4,5	6,3	97,2	0,04	0,26	0,6	248	0,2	420
	итого	310	23,158	16,252	19,196	332,929	0,092	0,585	0,951	439,009	0,967	
	итого за день	1544	59,797	65,318	173,398	1465,925	0,6295	1,2316	81,948	886,219	10,438	

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю

Руководитель учреждения

Время приема пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества									№ рецептуры. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в ДОО. Могильный М.П., Тутельян В.А. 2016
			Белки	Жиры	Углевод ы	ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак	Каша жидкая (пшениная)	200	6,084	9,378	23,265	202,446	0	0,2	0,9	185,86	0,72	199
	батон нарезной	40	3,16	0,4	19,32	94	0,055	0,015	0	9,5	0,6	1
	масло	8	0,064	5,8	0,104	52,88	0,0008	0,0096	0	1,92	0,02	3
	Сыр	7	2,34	2,35	0	30,96	0,0027	0,027	0,072	90	0,09	3
	Какао с молоком	200	3,24	2,97	22,5	129,6	0,04	0,16	1,3	124	0,8	416
итого	455	14,888	20,898	65,189	509,886	0,0985	0,4116	2,272	411,28	2,23		
Завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,027	0,018	9	14,4	1,98	386
	итого	100	0,4	0,4	9,8	47	0,027	0,018	9	14,4	1,98	
Обед	Салат из свеклы	50	3,08	2,85	11,6	74,15	0,017	0,04	1,57	25,66	2,58	34
	Суп картофельный с крупой (на рыбном бульоне)рыбный	200	11,45	2,16	8,3	94,896	0,092	0,05	7,26	13,42	0,83	86,61
	капуста тушеная	150	4,24	8,96	9,3	159,6	0,06	0,08	22,6	118,6	1,68	354
	пшеница	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,13	0,12	35	1,2	299
	Хлеб	50	3,16	0,4	13,36	69,6	0,09	0,04	0	17,5	0	
	Компот из свежих плодов	200	0,5	0	24,3	99	0,01	0,01	0,5	28	1,5	390
	итого	660	34,87	23,61	79,42	680,246	0,349	0,35	32,05	238,18	7,79	
Полдник	омлет натуральный	100	7,93	15,28	1,52	175,84	0,054	0,33	0,13	64,24	1,63	229
	салат из белокачанной капусты	50	0,55	5,1	2,65	58,5	0,012	0,012	1,92	14,4	0,36	21
	батон нарезной	40	3,16	0,4	19,32	94	0,055	0,015	0	9,5	0,6	1
	Чай с сахаром	200	0,126	0,018	10,206	41,004	0	0	3,14	14,22	0,36	411

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю

Руководитель учреждения

прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	В1	В2	С	Ca	Fe	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в ДОО. Могильный М.П., Тутельян
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Каша жидкая (Геркулесовая)	200	6,435	8,46	25,92	205,56	0,16	0,2	1,54	156,72	1,23	199
	батон нарезной	40	3,16	0,4	19,32	94	0,055	0,015	0	9,5	0,6	1
	масло	8	0,064	5,8	0,104	52,88	0,0008	0,0096	0	1,92	0,016	3
	Сыр	7	2,34	2,35	0	30,96	0,0027	0,027	0,072	90	0,09	3
	Кофейный нап. с молоком	200	2,808	2,394	12,762	84,006	0,04	0,14	1,3	125,74	0,14	414
	итого	417	14,807	19,404	58,106	467,406	0,2585	0,3916	2,912	383,88	2,076	
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,027	0,018	9	14,4	1,98	386
	итого	100	0,4	0,4	9,8	47	0,027	0,018	9	14,4	1,98	
Обед	Борщ с каргофелем	200	1,566	3,204	8,658	69,84	0,052	0,05	7,34	30,2	1,33	64
	Сметана	9	0,22	1,8	0,29	18,54	0,002	0,006	0,02	7,74	0,02	299
	биточки	80	12,46	12,25	10,01	200	0,072	0,128	0	31,2	2,24	
	каша рассыпчатая (гречневая)	100	5,7	4,82	27,45	180,34	0,14	0,07	0	9,49	3,03	330
	соус томагный	30	0,4	2,6	1,9	26,8	0,1	0,1	0,2	0	0,01	366
	Хлеб	50	3,16	0,4	13,36	69,6	0,09	0,04	0	17,5	0	
	Компот из свежих плодов	200	0,5	0	24,3	99	0,01	0,01	0,5	28	1,5	390
	итого	619	24,006	25,074	85,968	664,12	0,466	0,404	8,06	124,13	8,13	
	Полдник	Суфле из рыбы	110	16	4,8	2,6	118	0,077	0,132	0,44	62,7	0,77
Винегрет овощной		50	0,65	5,4	3,4	65	0,024	0,024	5,04	13,8	48	46
батон нарезной		40	3,16	0,4	19,32	94	0,055	0,015	0	9,5	0,6	1
Чай с сахаром		200	0,126	0,018	10,206	41	0	0	3,14	14,22	0,36	411
ИТОГО за день		1536	59,149	55,496	189,4	1496,526	0,9075	0,9846	28,592	622,63	61,916	

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю

Руководитель учреждения

	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества					ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО. Могильный М.П., Тутельян В.А. 2016 г.
			Белки	Жиры	Углеводы									
Завтрак	суп молочный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	6,336	11,286	35,402	268,488	0,134	0,136	1,56	183,7	1,012	100		
	батон нарезной	40	3,16	0,4	19,32	94	0,055	0,015	0	9,5	0,6	1		
	масло	8	0,064	5,8	0,104	52,88	0,0008	0,0096	0	1,92	0,016	3		
	Сыр	7	2,34	2,35	0	30,96	0,0027	0,027	0,072	90	0,09	3		
	Кофейный нап. с мол.	200	2,808	2,394	12,762	84,006	0,04	0,14	1,3	125,74	0,14	414		
		455	14,708	22,23	67,588	530,334	0,2325	0,3276	2,932	410,86	1,858			
Завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	418		
		100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4			
Обед														
	щи из свежей капусты с картофелем	200	1,26	3,58	5,59	59,76	0,057	0,045	18,475	34	0,8	73		
	Сметана	9	0,22	1,8	0,29	18,54	0,002	0,006	0,02	7,74	0,02			
	Тефтели мясные (2 вариант с рисом)	80	6,65	10,71	7,98	154,7	0,04	0,1	0,64	16,8	1,2	304		
	пюре из гороха с маслом	100	23,4	3,76	47,54	317,65	0	0	0	0	0	331		
	Хлеб	50	3,16	0,4	13,36	69,6	0,09	0,04	0	17,5	0			
	Компот из свежих плодов	200	0,5	0	24,3	99	0,01	0,01	0,5	28	1,5	390		
		609	35,19	20,25	99,06	719,25	0,199	0,201	19,635	104,04	3,52			
Полдник	Вареники ленивые	130	18,38	13,9	17,7	270,52	0,055	0,26	0,24	115,76	0,61	244		
	кисель из концентрата плодового	200	1,224	0	26,11	109,36	0	0	0	0	0,02	516-п		
		330	19,604	13,9	43,81	379,88	0,055	0,26	0,24	115,76	0,63			
Итого		1494	70,002	56,48	220,558	1675,464	0,4965	0,7986	24,807	637,66	7,408			

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю

Руководитель учреждения

	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества					ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в ДОО. Могильный М.П., Тутельян В.А. 2016 г.
			Белки	Жиры	Углеводы									
Завтрак	Каша жидкая (из смеси круп)	200	5,688	8,064	0,82	203,58	0,12	0,16	0,54	126,52	0,8	199		
	батон нарезной	40	3,16	0,4	19,32	94	0,055	0,015	0	9,5	0,6	1		
	масло	8	0,064	5,8	0,104	52,88	0,0008	0,0096	0	1,92	0,016	3		
	Сыр	7	2,34	2,35	0	30,96	0,0027	0,027	0,072	90	0,09	3		
	Какао с молоком	200	3,24	2,97	22,5	129,6	0,04	0,16	1,3	124	0,8	416		
		455	14,492	19,584	42,744	511,02	0,2185	0,3716	1,912	351,94	2,306			
Завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,027	0,018	9	14,4	1,98	386		
		100	0,4	0,4	9,8	47	0,027	0,018	9	14,4	1,98			
Обед	суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,83	3,96	10,1	79,92	0,032	0,027	0,37	9	0,4	88		
	Рагу овощное	130	9,08	14,56	20,3	296,5	0,1	0,0675	12,35	32,59	1,68	362		
	котлеты рубленные из птицы	80	12,07	12,63	12,6	212	0,07	0,1	0,53	15,2	1,45	322		
	Хлеб	50	3,16	0,4	13,36	69,6	0,09	0,04	0	17,5	0			
	Компот из свежих плодов	200	0,5	0	24,3	99	0,01	0,01	0,5	28	1,5	390		
		610	26,64	31,55	80,66	757,02	0,302	0,2445	13,75	102,29	5,03			
Полдник	булочка домашняя	70	5,2	9,1	42,23	271,83	0,05	0,03	0	10,5	0,58	452		
	к/м напиток "Снежок"	180	5,6	6,8	22	172	0,06	0,26	1,8	242	0,2	420		
		250	10,8	15,9	64,23	443,83	0,11	0,29	1,8	252,5	0,78			
		1415	52,332	67,434	197,434	1758,87	0,6575	0,9241	26,462	721,13	10,096			

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю

Руководитель учреждения

		пищевые вещества										№ рецептуры. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО. Могильный М.П., Тутельян В.А. 2016 г.
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	B1	B2	C	Ca	Fe		
грак	Каша жидкая (пшеничная)	200	6,084	9,378	23,265	202,45	0,1	0,2	0,9	185,86	0,72	199
	батона нарезной	40	3,16	0,4	19,32	94	0,055	0,015	0	9,5	0,6	1
	масло	8	0,064	5,8	0,104	52,88	0,0008	0,0096	0	1,92	0,016	3
	Сыр	7	2,34	2,35	0	30,96	0,0027	0,027	0,072	90	0,09	3
	Чай с сахаром	200	0,126	0,018	10,206	40,977	0	0	3,14	14,22	0,36	411
		455	11,774	17,946	52,895	421,267	0,1585	0,2516	4,112	301,5	1,786	
автрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	418
		100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	
ед	салат картофельный с соленым огу	60	0,685	2,605	4,285	43,3	0,042	0,03	7,2	12,78	0,438	23
	Борщ с картофелем	200	1,25	2,56	6,92	55,872	0,052	0,05	7,34	30,2	1,22	64
	Сметана	9	0,22	1,8	0,29	18,54	0,002	0,006	0,02	7,74	0,02	
	Рулет с луком и яйцом	85	18,63	15,37	14,66	272,48	0,06	0,14	2,89	41,93	1,207	312
	Хлеб	50	3,16	0,4	13,36	69,6	0,09	0,04	0	17,5	0	
	Компот из свежих плодов	200	0,5	0	24,3	99	0,01	0,01	0,5	28	1,5	390
		604	24,445	22,735	63,815	558,792	0,256	0,276	17,95	138,15	4,385	
юлдник	Пудинг из творога с рисом	130	14,73	9,93	18,93	224	0,052	0,286	0,247	156,65	0,806	250
	Ряженка	180	5,4	4,5	6,3	97,2	0,04	0,26	0,6	248	0,2	420
		310	20,13	14,43	25,23	321,2	0,092	0,546	0,847	404,65	1,006	
		1469	56,849	55,211	152,04	1347,259	0,5165	1,0836	24,909	851,3	8,577	

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю

Руководитель учреждения

		пищевые вещества										№ рецептуры. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО. Могильный М.П., Тутельян В.А. 2016 г.
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	В1	В2	С	Ca	Fe		
зтрак	Каша жидкая (геркулес)	200	6,435	8,46	25,92	205,56	0,16	0,2	1,54	156,72	1,23	199
	батон нарезной	40	3,16	0,4	19,32	94	0,055	0,015	0	9,5	0,6	1
	масло	8	0,064	5,8	0,104	52,88	0,0008	0,0096	0	1,92	0,016	3
	Сыр	7	2,34	2,35	0	30,96	0,0027	0,027	0,072	90	0,09	3
	Какао с молоком	200	3,24	2,97	22,5	84,006	0,04	0,16	1,3	124	0,8	416
		455	15,239	19,98	67,844	467,406	0,2585	0,4116	2,912	382,14	2,736	
втрак	Яблоко (груша)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,027	0,018	9	14,4	1,98	386
		100	0,4	0,4	9,8	47	0,027	0,018	9	14,4	1,98	
д	Салат из свеклы с яблоками	60	0,52	0,033	3,53	39,4	0,012	0,024	6,24	18,204	0,798	36
	Суп картофельный с крупой	200	1,5264	3,672	10,476	81	0,055	0,04	9,95	26,25	0,725	86
	Сметана	9	0,22	1,8	0,29	18,54	0,002	0,006	0,02	7,74	0,02	
	гуляш из отварного мяса	41/43	12,01	12,82	2,45	173,25	0,046	0,106	0,86	11,33	2,13	293
	рис отварной	100	2,38	3,92	1,17	112,3	0,03	0	0	3,42	0,33	332
	Хлеб	50	3,16	0,4	13,36	69,6	0,09	0,04	0	17,5	0	
	Компот из свежих плодов	200	0,5	0	24,3	99	0,01	0,01	0,5	28	1,5	390
		639	20,3164	22,645	55,576	593,09	0,245	0,226	17,57	112,444	5,503	
дник	рыба, запеченная в омлете	130	17,55	8,736	13	206,7	0,12	0,165	2,1	84	1,5	263
	батон нарезной	40	3,16	0,4	19,32	94	0,055	0,015	0	9,5	0,6	1
	Чай с сахаром	200	0,126	0,018	10,206	41,004	0	0	3,14	14,22	0,36	411
		370	20,836	9,154	42,526	341,704	0,175	0,18	5,24	107,72	2,46	
		1564	56,7914	52,179	175,746	1449,2	0,7055	0,8356	34,722	616,704	12,679	

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю

Руководитель учреждения

Наименование блюда	Выход	пищевые вещества					В1	В2	С	Са	Fe	№ рецептуры. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО. Могильный М.П., Тутельян В.А. 2016 г.
		Белки	Жиры	Углеводы	ккал							
Суп молочный с крупой (рисовый)	200	4,833	5,022	16,668	131,076	0,66	0,2	0,01	174,7	0,26	101	
батон нарезной	40	3,16	0,4	19,32	94	0,055	0,015	0	9,5	0,6	1	
масло	8	0,064	5,8	0,104	52,88	0,0008	0,0096	0	1,92	0,016	3	
Сыр	7	2,34	2,35	0	30,96	0,0027	0,027	0,072	90	0,09	3	
Какао с молоком	200	3,24	2,97	22,5	84,006	0,04	0,16	1,3	124	0,8	416	
	455	13,637	16,542	58,592	392,922	0,7585	0,4116	1,382	400,12	1,766		
Яблоко (груша)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,027	0,018	9	14,4	1,98	386	
	100	0,4	0,4	9,8	47	0,027	0,018	9	14,4	1,98		
Винегрет овощной	60	0,65	5,4	3,4	65	0,024	0,024	5,04	13,8	0,48	46	
Суп картофельный	200	1,2	4,02	6,58	67,32	0,055	0,035	9,33	0	0	84	
Сметана	9	0,22	1,8	0,29	18,54	0,002	0,006	0,02	7,74	0,02		
Тефтели мясные (2 вариант с рисом)	80	14,25	22,95	17,1	331,5	0,04	0,1	0,64	16,8	1,2	304	
Хлеб	50	3,16	0,4	13,36	69,6	0,09	0,04	0	17,5	0		
Компот из свежих плодов	200	0,5	0	24,3	99	0,01	0,01	0,5	28	1,5	390	
ватрушка с повидлом	70	5,25	9,1	42,23	271,83	0,07	0,035	0	10,5	0,58	441	
к/м напиток "Снежок"	180	5,04	6,12	19,8	154,8	0,06	0,26	1,8	242	0,2	420	
	270	10,85	15,9	64,23	443,83	0,13	0,295	1,8	252,5	0,78		
	1444	44,867	67,412	197,652	1534,712	1,1365	0,9396	27,712	750,86	7,726		

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю

Руководитель учреждения

		пищевые вещества										№ рецептуры. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО. Могильный М.П., Тутельян В.А. 2016 г.
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	
												182.3
завтрак	Каша манная вязкая	200	8,28	11,16	37,26	282,6	0,12	0	2	212	2	182.3
	батон нарезной	40	3,16	0,4	19,32	94	0,055	0,015	0	9,5	0,6	1
	масло	8	0,064	5,8	0,104	52,88	0,0008	0,0096	0	1,92	0,016	3
	Сыр	7	2,34	2,35	0	30,96	0,0027	0,027	0,072	90	0,09	3
	Кофейный нап. с молоком	200	2,808	2,394	12,762	84,006	0,04	0,14	1,3	125,74	0,14	414
		455	16,652	22,104	69,446	544,446	0,2185	0,1916	3,372	439,16	2,846	
												418
второй завтрак	сок	100	0,9	0,2	8,1	43	0,032	0,024	48	27,2	0,24	418
		100	0,9	0,2	8,1	43	0,032	0,024	48	27,2	0,24	
												21
десерт	Салат из белокачанной капусты	60	0,58	2,16	1,5	54,5	0,012	0,012	11,34	25,8	0,36	21
	Борщ с капустой и картофелем	200	6,7	5,23	8,58	95,32	0,12	0,12	11,3	52,6	1,34	63
	Сметана	9	0,22	1,8	0,29	18,54	0,002	0,006	0,02	7,74	0,02	
	Запеканка картофель с мясом	130	15,14	15,27	12,28	247	0,141	0,168	2,7	16,875	2,36	164
	Соус томатный	30	0,35	1,54	2,22	22,33	0,0039	0,0056	0,294	2,52	0,15	366
	Хлеб	50	3,16	0,4	13,36	69,6	0,09	0,04	0	17,5	0	
	Компот из свежих плодов	200	0,5	0	24,3	99	0,01	0,01	0,5	28	1,5	390
		629	26,65	26,4	62,53	606,29	0,3789	0,3616	26,154	151,035	5,73	
												248
												516-п
ужин	Пудинг из творога (запеченый)	130	18,58	11,56	15,95	250,64	0,067	0,,	0,33	189,95	0,89	248
	кисель концентрата плодового	200	1,224	0	26,118	109,368	0	0	0	0,2	0,02	516-п
		330	19,804	11,56	42,068	360,008	0,067	0	0,33	190,15	0,91	
		1514	64,006	60,264	182,144	1553,744	0,6964	0,5772	77,856	807,545	9,726	

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю

Руководитель учреждения

		пищевые вещества										№ рецептуры. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО. Могильный М.П., Тутьяня В.А. 2016 г.
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводь	ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
							0,12	0,16	0,54	126,52	0,8	199
зак	Каша жидкая (из смеси круп)	200	5,688	8,064	0,82	203,58	0,12	0,16	0,54	126,52	0,8	199
	батон нарезной	40	3,16	0,4	19,32	94	0,055	0,015	0	9,5	0,6	1
	масло	8	0,064	5,8	0,104	52,88	0,0007	0,0082	0	1,68	0,014	3
	Сыр	7	2,34	2,35	0	30,96	0,0027	0,027	0,072	90	0,09	3
	Какао с молоком	200	3,24	2,97	22,5	129,6	0,04	0,16	1,3	124	0,8	416
		455	14,492	19,584	42,744	511,02	0,2184	0,3702	1,912	351,7	2,304	
		100	1,494	0,494	21	96	0,034	0,042	8,5	6,8	0,51	386
втрак	Банан	100	1,494	0,494	21	96	0,034	0,042	8,5	6,8	0,51	386
		100	1,494	0,494	21	96	0,034	0,042	8,5	6,8	0,51	
		50	0,75	3,25	7,4	62	0,024	0,024	3,24	24	0,9	34
д	салат из свеклы	50	0,75	3,25	7,4	62	0,024	0,024	3,24	24	0,9	34
	Суп картофельный	200	1,692	2,03	11,96	72,9	0,12	0,075	12	25,85	1,175	83
	плов из птицы	160	13,95	1,575	4,475	324,75	0,072	0,09	0,68	21,33	1,76	321
	Хлеб	50	3,16	0,4	13,36	69,6	0,09	0,04	0	17,5	0	
	Компот из свежих плодов	200	0,5	0	24,3	99	0,01	0,01	0,5	28	1,5	390
		610	19,302	4,005	54,095	566,25	0,292	0,215	13,18	92,68	4,435	
		90	15,03	2,61	3,24	96,3	0,085	0,085	0,34	33,83	0,68	268
дник	рыба запеченая	90	15,03	2,61	3,24	96,3	0,085	0,085	0,34	33,83	0,68	268
	батон нарезной	40	3,16	0,4	19,32	94	0,055	0,015	0	9,5	0,6	1
	чай с сахаром	200	0,135	0,011	21,987	86,4	0	0	6	6,88	0,16	411
		330	18,325	3,021	44,547	276,7	0,14	0,1	6,34	50,21	1,44	
		1427	57,791	28,593	175,67	1591,93	0,6844	0,7272	29,932	501,39	8,689	

Пронумеровано, прошито,
11 листов.

Заведующий Мед Мелиханов

