

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
ГБОУ СОШ № 30 г.о. Сызрань
от 10.01.2022 г. № 65
Директор ГБОУ СОШ № 30 г. о. Сызрань
_____ Л.И. Тюкова

ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей от 3 до 7 лет

СП «Детский сад № 3 ГБОУ СОШ № 30 г.о.Сызрань»

Наименование блюд	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Эн/ц, ккал	Витамины			Минеральные вещества		№ рецептуры
	сад	белки	жиры	углеводы		В 1	В 2	С	Са	Fe	
1 ДЕНЬ											
1 ЗАВТРАК											
Каша вязкая манная молочная	180	7,9	8,4	37,6	258,3	0	0	0	0	0	6.4
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	0	0	2,83	0	0	7.18
Бутерброд с маслом сливочным	30/7	2,1	6,7	14,5	126,5	0	0	0	0	0	1.16
ИТОГО	397	10,12	15,12	62,3	425,8	0	0	2,83	0	0	-
2 ЗАВТРАК											
Напиток кисломолочный	180	5,22	4,5	7,38	91	0	0	1,44	0	0	7.20
ОБЕД											
Рассольник Ленинградский со сметаной (на мясном бульоне)	200	3,6	5,0	11,2	105,2	0,07	0,05	7,2	27,62	0,63	3.7
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,46	4,29	33,64	202,91	0	0	0	0	0	6.16
Гуляш из отварного мяса	70	10,3	8,8	1,8	127,6	0	0	0,7	0	0	4.26
Компот из сушеных фруктов	180	0,9	0	21,7	101,7	0	0	0,36	0	0	7.6
Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0	0	0,06	0	0	1.7
Хлеб ржаной	50	4,0	1,65	21,25	129,5	0	0	0,2	0	0	1.14
ИТОГО	660	44,81	21,09	102,64	749,11	0,07	0,05	8,52	27,62	0,63	-
УЖИН											
Салат из свёклы	60	0,8	3,7	5,0	56,3	0	0	7	0	0	2.16
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	28,47	20,625	42,375	468,9	0	0	0,66	0	0	5.4/ 11.5
Сок	180	0,9	0	18,18	76	0	0	3,6	0	0	7.22
Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	0	0	0	0	1.1
Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	52,8	0	0	12,0	0	0	9.2/ 9.4/ 9.6
ИТОГО	560	32,15	25,385	87,595	706,4	0	0	23,26	0	0	-
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1797	92,3	66,095	259,915	1972,31	0,07	0,05	36,05	27,62	0,63	-

Наименование блюд	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Эн/ц, ккал	Витамины			Минеральные вещества		№ рецептуры
		белк и	жир ы	углев оды		В 1	В 2	С	Са	Fe	
2 ДЕНЬ											
1 ЗАВТРАК											
Каша молочная вязкая «Дружба»	180	4,5	6,8	23,0	171,3	0	0	0,9	0	0	6.8
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0	0	1,17	0	0	7.10
Бутерброд с сыром	30/15	5,73	5,29	15,92	133,2	0	0	0,12	0	0	1.18
ИТОГО	405	13,08	14,5	53,28	395,5	0	0	2,19	0	0	-
2 ЗАВТРАК											
Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,15	76	0	0	1,2	0	0	-
ОБЕД											
Суп картофельный с макаронными изделиями (на курином бульоне)	200	5,4	1,8	14,4	95,2	0,09	0,05	6,6	19,68	0,86	3.13
Птица, тушённая в соусе с овощами	200	19,0	8,5	7,5	182,75	0	0	56,9	0	0	4.6
Компот из сушеных фруктов	180	0,9	0	21,7	101,7	0	0	0,36	0	0	7.6
Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0	0	0,06	0	0	1.7
Хлеб ржаной	50	4,0	1,65	21,25	129,5	0	0	0,2	0	0	1.14
ИТОГО	660	32,51	13,3	77,9	591,35	0,09	0,05	64,12	19,68	0,86	-
УЖИН											
Салат из картофеля с солёными огурцами	60	1,2	7,0	6,7	94,7	0	0	7,4	0	0	2.8
Рыба, тушённая с овощами	70	6,69	3,37	1,79	64,16	0	0	1,55	0	0	4.34
Гороховое пюре	120	22,8	3,67	38,65	309,91	0	0	0	0	0	4.8
Сок	180	0,9	0	18,18	76	0	0	3,6	0	0	7.22
Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	0	0	0	0	1.1
Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	46,0	0	0	5,0	0	0	9.1/ 9.3/ 9.5
ИТОГО	550	33,49	14,92	85,9	649,17	0	0	17,55	0	0	-
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1765	83,43	46,47	223,23	1712,02	0,09	0,05	85,06	19,68	0,86	-

Наименование блюд	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Эн/ц, ккал	Витамины			Минеральные вещества		№ рецептуры
	сад	бел ки	жи ры	угл ево ды		В 1	В 2	С	Са	Fe	
3 ДЕНЬ											
1 ЗАВТРАК											
Каша вязкая молочная геркулесовая	180	5,04	11,7	20,5	207,2	0	0	0,9	0	0	6.14
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0	0	1,43	0	0	7.8
Бутерброд с джемом (повидлом)	30/15	2,25	0,87	25,07	115,2	0	0	0	0	0	1.25
ИТОГО	405	10,96	15,76	61,39	429,4	0	0	2,33	0	0	-
2 ЗАВТРАК											
Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,15	76	0	0	1,2	0	0	7.19
Печенье /вафли	40	3	4,72	29,96	40,17	0	0	0	0	0	1.32
ИТОГО	190	7,35	8,47	36,11	116,17	0	0	1,2	0	0	-
ОБЕД											
Суп картофельный с крупой (рисом) с мясом	200	1,57	2,18	11,66	72,6	0,07	0,04	6,6	18,44	0,70	3.35
Картофельное пюре	130	2,9	5	18,7	131,2	0	0	15,7	0	0	4,28
Печень говяжья по-строгановски	70	10,08	5,05	7,49	85,4	0	0	3	0	0	4,18
Компот из свежемороженых ягод	180	0,3	0,1	13,9	59,6	0	0	24,22	0	0	7.2
Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0	0	0,06	0	0	1.7
Хлеб ржаной	50	4,0	1,65	21,25	129,5	0	0	0,2	0	0	1.14
ИТОГО	660	22,06	15,33	86,05	560,5	0,07	0,04	49,78	18,44	0,7	-
УЖИН											
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	61,7	0	0	0	0	0	11.1
Овощное рагу	180	4,47	8,01	20,81	307,80	0	0	9,43	0	0	4.2
Булочка «Веснушка»	60	4,68	3,67	32,31	201,18	0	0	0	0	0	8.4
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0	0,03	0	0	7.16
Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	0	0	0	0	1.1
Фрукт	100	1,5	0,5	21,0	95,0	0	0	10,0	0	0	9.1/ 9.3/ 9.5
ИТОГО	580	17,31	17,08	94,69	758,08	0	0	19,46	0	0	-
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1835	57,68	56,64	278,24	1864,15	0,07	0,04	72,77	18,44	0	-

Наименование блюд	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Эн/ц, ккал	Витамины			Минеральные вещества		№ рецептуры
	сод	белк и	жир ы	угле вод ы		В 1	В 2	С	Са	Fe	
4 ДЕНЬ											
1 ЗАВТРАК											
Каша вязкая молочная пшеничная	180	7,2	10,4	34,3	261,0	0	0	0	0	0	6.12
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0	0	1,2	0	0	7.14
Бутерброд с сыром	30/15	5,73	5,29	15,92	133,2	0	0	0,12	0	0	1.18
ИТОГО	405	15,6	18,03	64,53	483,2	0	0	1,32	0	0	-
2 ЗАВТРАК											
Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,15	76	0	0	1,2	0	0	7.19
ОБЕД											
Витаминный стол (укроп, лук зеленый)	10	0,25	0,05	0,63	4	0	0	10	0	0	2.6
Суп картофельный с крупой (пшеном) на курином бульоне	200	1,7	2,27	11,43	73,2	0,08	0,04	6,6	19,2	0,77	3.33
Плов из птицы	200	20,4	10,4	23,8	271	0	0	0,96	0	0	4.14
Компот из сушёных фруктов	180	0,9	0	21,7	101,7	0	0	0,36	0	0	7.6.
Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0	0	0,06	0	0	1.7
Хлеб ржаной	50	4,0	1,65	21,25	129,5	0	0	0,2	0	0	1.14
ИТОГО	670	30,46	15,72	91,86	661,6	0,08	0,04	18,18	19,2	0,77	-
УЖИН											
Салат из белокочанной капусты	60	0,8	3,0	5,1	51,5	0	0	21,9	0	0	2.20
Тефтели из трески с творогом	80	12,39	4,71	8,13	125	0	0	3,16	0	0	4.40
Соус молочный	30	0,61	1,57	2,12	25,14	0	0	0,097	0	0	10.1
Картофельное пюре	130	2,9	5,0	18,7	131,2	0	0	15,7	0	0	4.28
Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	0	0	0	0	1.1
Сок	140	0,7	0	14,14	59,73	0	0	2,8	0	0	7.21
ИТОГО	460	18,9	14,86	58,47	444,97	0	0	43,66	0	0	-
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1685	69,31	52,36	221,01	1665,77	0	0,04	64,36	19,2	0,77	-

Наименование блюд	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Эн/ц, ккал	Витамины			Минеральные вещества		№ рецептуры
	сад	бел ки	жи ры	угл ево ды		В 1	В 2	С	Са	Fe	
5 ДЕНЬ											
1 ЗАВТРАК											
Суп молочный с пшеном	180	5,22	4,93	16,71	132,12	0	0	0,82	0	0	3.5
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0	0	1,17	0	0	7.10
Бутерброд с джемом (повидлом)	30/15	2,25	0,87	25,07	115,2	0	0	0	0	0	1.25
ИТОГО	405	10,32	8,21	56,14	338,32	0	0	1,99	0	0	-
2 ЗАВТРАК											
Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,15	76	0	0	1,2	0	0	7.19
ОБЕД											
Борщ с картофелем со сметаной (на мясном бульоне)	200	1,4	4,2	8,6	77,6	0,038	0,034	8,23	35,5	0,95	3.29
Жаркое по-домашнему с мясом	200	14	11,2	24,8	256,1	0	0	8,54	0	0	4.32
Кисель из свежемороженой ягод	180	0,16	0,03	24,15	97,92	0	0	1,64	0	0	7.24
Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0	0	0,06	0	0	1.7
Хлеб ржаной	50	4,0	1,65	21,25	129,5	0	0	0,2	0	0	1.14
ИТОГО	660	22,77	18,43	91,85	643,32	0,038	0,034	18,67	35,5	0,95	-
УЖИН											
Салат из моркови	60	0,76	0,06	6,96	31,38	0	0	3,0	0	0	2.14
Запеканка из макарон с творогом	150	10,49	10,35	27,95	247	0	0	0,34	0	0	5.6
Соус вишневый	30	0,1	0,04	20,20	81,6	0	0	8,16	0	0	10.6
Напиток из лимона	180	0,1	0	21,96	86,4	0	0	7,26	0	0	7.12
Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	52,8	0	0	12,0	0	0	9.2/ 9.4/ 9.6
ИТОГО	540	11,93	10,93	88,83	499,18	0	0	30,76	0	0	-
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1755	49,37	41,32	242,97	1556,82	0,038	0,034	52,62	35,5	0,95	-

Наименование блюд	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Эн/ц, ккал	Витамины			Минеральные вещества		№ рецептуры
	сад	белки	жиры	угл.воды		В 1	В 2	С	Ca	Fe	
6 ДЕНЬ											
1 ЗАВТРАК											
Каша гречневая рассыпчатая	200	9,6	8,2	54,4	330,0	0	0	0	0	0	6.18
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	0	0	2,83	0	0	7.18
Бутерброд с вареным сгущённым молоком	30/15	3,33	2,14	24,24	127,8	0	0	0,15	0	0	1.23
Печенье /вафли	30	2,25	3,54	22,47	30,13	0	0	0	0	0	1.31
ИТОГО	455	15,3	13,9	111,31	528,93	0	0	2,98	0	0	-
2 ЗАВТРАК											
Сок	140	0,7	0	14,14	59,73	0	0	2,8	0	0	7.21
ОБЕД											
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (на мясном бульоне)	200	4,4	5,0	6,8	87,2	0	0	0	0	0	3.17
Запеканка из отварного мяса с рисом	200	21,4	17,1	25,1	339,6	0	0	0,01	0	0	4.22
Компот из сушёных фруктов	180	0,9	0	21,7	101,7	0	0	0,36	0	0	7.6
Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0	0	0,12	0	0	1.10
Хлеб ржаной	50	4,0	1,65	21,25	129,5	0	0	0,2	0	0	1.14
ИТОГО	690	37,12	26,45	100,95	720,7	0	0	0,69	0	0	-
УЖИН											
Салат из моркови с яблоком	60	0,6	3,0	4,9	48,9	0	0	4,2	0	0	2.10
Королевская ватрушка	150	19,3	16,1	30,3	342,3	0	0	0	221,1	1,0	11.11
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0	0,03	0	0	7.16
ИТОГО	390	19,96	19,12	45,19	431,2	0	0	4,23	221,1	1,0	-
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1675	73,08	59,47	257,45	1740,56	0	0	10,7	221,1	1,0	-

Наименование блюд	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Эн/ц, ккал	Витамины			Минеральные вещества		№ рецептуры
	сад	белки	жиры	углевод оды		В 1	В 2	С	Са	Fe	
7 ДЕНЬ											
1 ЗАВТРАК											
Каша вязкая молочная пшённая	180	7,3	10,6	34,9	264,8	0	0	0,9	0	0	6.10
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0	0	1,2	0	0	7.14
Бутерброд с сыром	30/15	5,73	5,29	15,92	133,2	0	0	0,12	0	0	1.18
ИТОГО	405	15,7	18,23	65,13	487	0	0	2,22	0	0	-
2 ЗАВТРАК											
Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,15	76	0	0	1,2	0	0	7.19
ОБЕД											
Витаминный стол (укроп или лук зелёный)	10	0,02	0,01	0,41	1,88	0	0	0,7	0	0	2.4
Суп картофельный с клёцками (на курином бульоне)	200	5,6	2,4	10,6	86,4	0,064	0,042	4,6	18,78	0,65	3.25
Винегрет овощной	60	1,0	3,3	5,4	54,4	0	0	6,33	0	0	2.12
Суфле куриное	80	12,48	12,59	2,45	173	0	0	0,03	0	0	
Компот из сушёных фруктов	180	0,9	0	21,7	101,7	0	0	0,36	0	0	7.6
Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137,0	0	0	0,1	0	0	1.9
Хлеб ржаной	50	4,0	1,65	21,25	129,5	0	0	0,2	0	0	1.14
ИТОГО	630	29,35	22,2	83,56	683,88	0,064	0,042	12,32	18,78	0,65	-
УЖИН											
Огурец соленый	40	0,44	0,08	1,52	8,8	0	0	7	5,6	0,36	-
Котлета рыбная запечённая	80	10,64	3,76	7,67	107	0	0	0,34	0	0	4.38
Макароны отварные	130	13,4	5,3	92,8	472,2	0	0	0	0	0	4,3
Соус томатный	40	0,3	2,9	1,5	33,5	0	0	9,2	0	0	
Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	0	0	0	0	1.1
Сок	180	0,9	0	18,18	76	0	0	3,6	0	0	7.22
Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	52,8	0	0	12,0	0	0	9.2/ 9.4/ 9.6
ИТОГО	610	27,66	13,1	143,71	802,7	0	0	32,14	5,6	0,36	-
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1795	77,06	57,28	298,55	2049,6	0,064	0,042	47,88	24,38	1,01	-

Наименование блюд	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Эн/ц, ккал	Витамины			Минеральные вещества		№ рецептуры
	сад	белки	жиры	углевод ы		В 1	В 2	С	Са	Fe	
8 ДЕНЬ											
1 ЗАВТРАК											
Каша вязкая молочная рисовая	180	7,9	8,4	37,6	258,3	0	0	0	0	0	6.2
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0	0	1,17	0	0	7.10
Бутерброд с маслом сливочным	30/7	2,1	6,7	14,5	126,5	0	0	0	0	0	1.16
ИТОГО	397	12,85	17,51	66,46	475,8	0	0	1,17	0	0	-
2 ЗАВТРАК											
Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,15	76	0	0	1,2	0	0	7.19
ОБЕД											
Борщ с мясом со сметаной	200	3,2	5,0	10,2	98,8	0,06	0,044	7,03	29,3	1,07	3.23
Печень говяжья по-строгановски	70	10,08	5,05	7,49	85,4	0	0	3,0	0	0	4.18
Картофельное пюре	130	2,9	5,0	18,7	131,2	0	0	15,7	0	0	4.28
Компот из свежемороженой ягод	180	0,3	0,1	13,9	59,6	0	0	24,22	0	0	7.2
Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0	0	0,06	0	0	1.7
Хлеб ржаной	50	4,0	1,65	21,25	129,5	0	0	0,2	0	0	1.14
ИТОГО	660	23,69	18,15	84,59	586,7	0,06	0,044	50,21	29,3	1,07	-
УЖИН											
Салат из моркови	60	0,76	0,06	6,96	31,38	0	0	3,0	0	0	2.14
Сырники из творога	150	28,02	19	17,1	351	0	0	0,36	0	0	5.8
Молоко сгущённое	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0	0	0,3	0	0	11.5
Печенье/вафли/пряники	40	1,16	1,32	31	141,66	0	0	0	0	0	1.32/ 1.35/ 1.37
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0	0,03	0	0	7.16
Фрукт	120	0,48	0,36	12,36	55,2	0	0	6,0	0	0	9.2/ 9.4/ 9.6
ИТОГО	580	32,64	23,31	94,06	712,64	0	0	9,69	0	0	-
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1787	73,53	62,72	251,26	1851,14	0,06	0,044	62,27	29,3	1,07	-

Наименование блюд	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Эн/ц, ккал	Витамины			Минеральные вещества		№ рецептуры
	сад	белки	жиры	углеводы		В 1	В 2	С	Са	Fe	
9 ДЕНЬ											
1 ЗАВТРАК											
Каша вязкая молочная кукурузная	180	5,8	9,1	38,5	260,6	0	0	0,34	0	0	6.20
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0	0	1,43	0	0	7.8
Бутерброд с сыром	30/15	5,73	5,29	15,92	133,2	0	0	0,12	0	0	1.18
ИТОГО	405	15,2	17,58	70,24	500,8	0	0	1,89	0	0	-
2 ЗАВТРАК											
Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,15	76	0	0	1,2	0	0	7.19
ОБЕД											
Щи из свежей капусты со сметаной с мясом	200	4,4	5,0	6,8	87,2	0	0	0	0	0	3,15
Котлета мясная	70	11,5	7,4	3,1	125,1	0	0	0,39	0	0	4.20
Макароны отварные	130	13,4	5,3	92,8	472,2	0	0	0	0	0	4.30
Соус томатный	40	0,3	2,9	1,5	33,5	0	0	9,2	0	0	
Компот из сухофруктов	180	0,9	0	21,7	101,7	0	0	0,36	0	0	7.4
Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0	0	0,06	0	0	1.7
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0	0	0,12	0	0	1.12
ИТОГО	680	36,26	22,94	151,70	979,6	0	0	10,13	0	0	-
УЖИН											
Салат из белокочанной капусты	60	0,8	3,0	5,1	51,5	0	0	21,9	0	0	2.20
Рыба, запечённая в омлете	130	25,74	8,89	6,41	210	0	0	0,6	0	0	4,36
Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	0	0	0	0	1.1
Сок	180	0,9	0	18,18	76	0	0	3,6	0	0	7.22
Фрукт	120	1,8	0,6	25,2	114,0	0	0	12,0	0	0	9.2/ 9.4/ 9.6
ИТОГО	510	30,74	13,07	65,17	503,9	0	0	38,1	0	0	-
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1745	86,55	57,34	293,26	2060,3	0	0	51,32	0	0	-

Наименование блюд	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Эн/ц, ккал	Витамины			Минеральные вещества		№ рецептуры
		сод	белки	жиры		углев оды	В 1	В 2	С	Са	
10 ДЕНЬ											
1 ЗАВТРАК											
Каша вязкая молочная ячневая	180	7,9	8,4	37,6	258,3	0	0	0	0	0	6.6
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0	0	1,17	0	0	7.10
Бутерброд с маслом сливочным	30/7	2,1	6,7	14,5	126,5	0	0	0	0	0	1.16
ИТОГО	397	12,85	17,51	66,46	475,8	0	0	1,17	0	0	-
2 ЗАВТРАК											
Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,15	76	0	0	1,2	0	0	7.19
ОБЕД											
Суп картофельный с бобовыми (горох лущенный) с мясом	200	7,4	3,4	15,6	123,4	0,18	0,06	4,65	30,46	1,62	3.21
Тефтели мясные с рисом	170	25,8	20,7	10,5	331,5	0	0	0,5	0	0	4.24
Соус томатный	30	0,3	2,2	1,5	26,6	0	0	6,1	0	0	
Компот из сухофруктов	180	0,9	0	21,7	101,7	0	0	0,36	0	0	7.6
Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137,0	0	0	0,1	0	0	1.9
Хлеб ржаной	50	4,0	1,65	21,25	129,5	0	0	0,2	0	0	1.14
ИТОГО	680	43,75	30,2	92,3	849,7	0,18	0,06	11,91	30,46	1,62	-
УЖИН											
Суп молочный вермишелевый	200	5,74	5,2	18,82	145,2	0	0	0,9	0	0	3.3
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	61,7	0	0	0	0	0	11.1
Круассан с повидлом	60	3,5	3,75	34,77	187	0	0	0,03	0	0	8.2
Кисель из свежемороженых ягод	180	0,16	0,03	24,15	97,92	0	0	1,64	0	0	7.24
Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	0	0	0	0	1.1
ИТОГО	520	16	14,16	88,32	544,22	0	0	2,57	0	0	-
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1747	76,95	65,62	253,23	1945,72	0,18	0,06	16,85	30,46	1,62	-