СОГЛАСОВАНО:
заведующая
Любовь Евгеньевна
Т.Р. Терешко

УТВЕРЖДА
Генеральный дирек
ООО "Планета вк
Сычугов А

2020

МЕНЮ НА понедельник 1 неделя

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3
День 1	ПОНЕДЕЛЬНИК										
Завтрак:	Макароны отварные с сыром	130	100	8,2	6,0	7,6	5,9	29,6	23,3	220,8	17
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	7
	Масло сливочное	7	6	0,0	0,0	5,8	5,0	0,1	0,0	52,4	4
	Чай с сахаром	200	150	0,1	0,1	0,0	0,0	10,0	8,0	40,5	3
Второй завтрак:	Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	4
Обед:	Салат из моркови с сахаром	60	45	0,9	0,7	3,1	2,6	7,0	4,9	60,5	4
	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	220/10	150/8	3,1	2,2	4,9	3,5	23,8	16,8	122,5	9
	Плов из отварной птицы	200	150	20,2	15,1	22,3	16,9	33,3	25,2	415,3	31
	Напиток из ягод	200	150	0,2	0,1	0,0	0,0	13,1	9,9	53,6	4
	Хлеб ржаной	45	36	3,5	2,8	0,6	0,5	17,0	13,6	90,5	7
Полдник:	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	100/20	27,0	18,6	16,9	12,3	34,1	26,6	402,2	29
	Кисломолочный напиток с сахаром /Молоко	180	150	5,2	4,4	5,8	4,8	12,2	11,0	126,2	10
	Кондитерское изделие	40	20	2,6	1,3	6,7	3,4	27,4	13,7	180,4	9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				75	54	75	56	238	178	1914	14

СОГЛАСОВАНО
заступающий
лицом, исполняющим обязанности
Шерина Е.В.

УТВЕРЖД
Генеральный дире
ООО "Планета вк
Сычугов

2020

МЕНЮ НА вторник 1 недели

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценно (ккал)	
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	
День 2	**ВТОРНИК**										
Завтрак:	**Каша манная молочная**	**200**	**150**	**7,0**	**5,5**	**9,7**	**7,8**	**25,7**	**20,3**	**219,3**	**1**
	Хлеб пшеничный	**40**	**30**	**3,1**	**2,3**	**1,2**	**0,9**	**20,0**	**15,0**	**103,6**	
	Масло сливочное	**7**	**6**	**0,0**	**0,0**	**5,8**	**5,0**	**0,1**	**0,0**	**52,4**	
	Кофейный напиток с молоком	**200**	**180**	**5,2**	**4,9**	**5,5**	**5,2**	**21,0**	**19,4**	**154,6**	**1**
Второй завтрак:	**Сок**	**100**	**100**	**0,5**	**0,5**	**0,1**	**0,1**	**10,1**	**10,1**	**46,0**	
Обед:	**Кабачковая икра**	**40**	**40**	**0,6**	**0,6**	**2,5**	**2,5**	**3,0**	**3,0**	**36,3**	
	Суп рисовый на мясном бульоне	**220**	**150**	**2,9**	**2,0**	**3,9**	**3,1**	**18,5**	**12,8**	**120,9**	
	Капуста тушеная с мясом	**220**	**180**	**18,3**	**14,9**	**15,9**	**12,9**	**18,5**	**14,7**	**293,8**	**2**
	Компот из свежих фруктов	**200**	**150**	**0,1**	**0,1**	**0,1**	**0,1**	**14,1**	**10,6**	**58,2**	
	Хлеб ржаной	**45**	**36**	**3,5**	**2,8**	**0,6**	**0,5**	**17,0**	**13,6**	**90,5**	
Полдник:	**Тефтели рыбные тушеные с овощами**	**150**	**120**	**32,9**	**26,3**	**5,9**	**5,5**	**9,0**	**7,3**	**222,6**	**18**
	Хлеб пшеничный	**40**	**30**	**3,1**	**2,3**	**1,2**	**0,9**	**20,0**	**15,0**	**103,6**	
	Хлеб пшеничный с повидлом	**20/20**		**1,6**		**0,6**		**18,0**		**89,8**	
	Чай с сахаром	**200**	**150**	**0,1**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**10,0**	**8,0**	**40,5**	
	Фрукты свежие	**130**	**130**	**0,5**	**0,5**	**0,5**	**0,5**	**12,7**	**12,7**	**61,1**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				**79**	**63**	**54**	**45**	**218**	**163**	**1693**	**1**

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДА
Генеральный дирек
ООО "Планета вку
Сычугов А

2020

МЕНЮ НА среду 1 недели

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет
День 3	СРЕДА										
Завтрак:	Каша гречневая молочная	200	150	7,9	6,1	10,3	8,1	25,6	19,5	227,1	17
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	7
	Масло сливочное	7	6	0,0	0,0	5,8	5,0	0,1	0,0	52,4	4
	Чай с сахаром	200	150	0,1	0,1	0,0	0,0	10,0	8,0	40,5	3
Второй завтрак:	Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	4
Обед:	Огурец соленый	40	40	0,3	0,3	0,0	0,0	1,0	1,0	5,0	
	Борщ с мясом со сметаной	220/10	150/8	6,4	5,5	7,9	6,5	13,7	9,3	152,3	1
	Оладьи из печени / соте из печени	80	80	18,4	18,4	9,6	9,6	14,5	14,5	217,9	2
	Картофельное пюре	150	130	4,7	4,1	6,1	5,0	30,3	26,3	195,4	1
	Кисель плодово-ягодный	200	150					28,8	21,1	115,9	
	Хлеб ржаной	45	36	3,5	2,8	0,6	0,5	17,0	13,6	90,5	
Полдник:	Пирожок с яблоком	70	70	5,1	5,1	3,4	3,4	37,7	37,7	202,6	2
	Яйцо отварное	50	25	6,4	3,2	5,8	2,9	0,4	0,2	78,5	
	Зеленый горошек	40	40	1,9	1,9	0,2	0,2	36,3	36,3		
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	
	Чай с сахаром и молоком	200	150	4,9	4,0	5,1	4,2	17,5	14,1	136,7	1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				66	57	57	47	283	242	1768	

СОГЛАСОВАНО:
заведующая
питания школы
Н.Мурина

2020

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО "Планета вкуса"
Сычугов А.С.

МЕНЮ НА четверг 1 недели

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет
День 4	ЧЕТВЕРГ										
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	200	150	7,8	6,0	10,9	8,6	26,6	20,3	236,8	183,2
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Масло сливочное	7	6	0,0	0,0	5,8	5,0	0,1	0,0	52,4	44,9
	Сыр	12	9	2,8	2,1	3,5	2,7			43,7	32,8
	Кофейный напиток с молоком	200	180	5,2	4,9	5,5	5,2	21,0	19,4	154,6	144,3
Второй завтрак:	Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0
Обед:	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	60	1,5	0,9	5,1	3,1	8,6	5,3	86,6	52,3
	Суп рыбный	230	158	3,0	2,0	3,6	2,4	22,1	14,9	133,3	90,0
	Ежики мясные	120	120	16,3	16,3	15,7	15,7	13,8	13,8	262,8	262,8
	Соус сметанно-томатный с овощами	30	30	0,8	0,8	2,0	2,0	3,3	3,3	35,1	35,1
	Компот из сухофруктов	200	150	0,4	0,3			16,7	13,1	68,4	53,9
	Хлеб ржаной	45	36	3,5	2,8	0,6	0,5	17,0	13,6	90,5	72,4
Полдник:	Омлет натуральный	120	100	9,0	7,5	11,0	9,6	3,8	3,2	150,4	129,1
	Сосиска (колбаса) отварная	60		6,7		14,6		0,2		159,2	
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Чай с сахаром	200	150	0,1	0,1	0,0	0,0	10,0	8,0	40,5	32,5
	Кондитерское изделие	50	25	1,6	0,8	1,4	0,7	40,6	20,3	171,1	85,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				65	50	82	57	234	175	1939	1420

СОГЛАСОВАНО:

2020

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
ООО "Планета вкуса"

Сычугов А.С.

МЕНЮ НА пятницу 1 недели

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет
День 5	ПЯТНИЦА										
Завтрак:	Каша "дружба" молочная	200	150	7,2	5,6	10,2	8,1	27,2	20,7	230,3	178,5
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Масло сливочное	7	6	0,0	0,0	5,8	5,0	0,1	0,0	52,4	44,9
	Какао с молоком	200	180	5,4	5,1	5,6	5,3	18,1	16,6	145,7	135,4
Второй завтрак:	Фрукты свежие	130	130	0,5	0,5	0,5	0,5	12,7	12,7	61,1	61,1
Обед:	Салат из свежей капусты с морковью	60	45	1,0	0,7	3,1	2,6	5,5	3,7	53,1	40,1
	Рассольник с курами со сметаной	220/10	150/8	9,5	7,4	11,4	8,7	21,7	16,3	228,0	174,0
	Картофель тушеный с сердцем	200	170	19,2	16,9	7,1	7,8	32,1	23,7	274,4	236,9
	Компот из свежих фруктов	200	150	0,1	0,1	0,1	0,1	14,1	10,6	58,2	43,4
	Хлеб ржаной	45	36	3,5	2,8	0,6	0,5	17,0	13,6	90,5	72,4
Полдник:	Ватрушка с творогом	70	70	10,8	10,8	7,0	7,0	33,3	33,3	241,0	241,0
	Вермишель отварная молочная	150	150	5,6	5,6	7,8	7,8	21,6	21,6	177,4	177,4
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Чай с сахаром	200	150	0,1	0,1	0,0	0,0	10,0	8,0	40,5	32,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				69	60	62	55	254	211	1860	1593

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖД

Генеральный дире

ООО "Планета вк

Сычугов

2020

МЕНЮ ПА понедельник 2 недели

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценно (ккал)	
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	
День 6	ПОНЕДЕЛЬНИК										
Завтрак:	Каша манная молочная	200	150	7,0	5,5	9,7	7,8	25,7	20,3	219,3	17
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	7
	Масло сливочное	7	6	0,0	0,0	5,8	5,0	0,1	0,0	52,4	4
	Сыр	12	9	2,8	2,1	3,5	2,7			43,7	3
	Чай с сахаром	200	150	0,1	0,1	0,0	0,0	12,0	8,0	48,5	3
Второй завтрак:	Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	4
Обед:	Зеленый горошек	40	40	1,9	1,9	0,2	0,2	36,3	36,3		
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	220/10	150/8	3,2	2,6	4,9	3,5	16,8	13,5	125,5	9
	Гуляш из говядины	80	70	13,9	12,3	15,3	13,6	4,5	3,9	212,1	18
	Макароны отварные	150	100	5,5	3,6	4,8	2,9	35,3	23,3	206,4	13
	Напиток из ягод	200	150	0,2	0,1	0,0	0,0	13,1	9,9	53,6	4
	Хлеб ржаной	45	36	3,5	2,8	0,6	0,5	17,0	13,6	90,5	7
Полдник:	Пудинг творожно-рисовый с киселем	130/40	100/30	19,7	15,0	12,3	9,4	26,3	20,3	298,9	22
	Кисломолочный напиток с сахаром/Молоко	180	150	5,2	4,4	5,8	4,8	12,2	11,0	126,2	10
	Кондитерское изделие	40	20	2,6	1,3	6,7	3,4	27,4	13,7	180,4	9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				69	55	71	55	257	199	1807	13

СОГЛАСОВАНО:
Заведующий
МБДОУ "Детский сад №33"
Н. Жирова

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
ООО "Планета вкуса"
Сычугов А.С.

2020

МЕНЮ НА вторник 2 недели

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет
День 7	ВТОРНИК										
Завтрак:	Каша пшенная молочная	200	150	7,7	5,9	10,3	8,1	27,7	21,0	234,6	181,6
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Масло сливочное	7	6	0,0	0,0	5,8	5,0	0,1	0,0	52,4	44,9
	Кофейный напиток с молоком	200	180	5,2	4,9	5,5	5,2	21,0	19,4	154,6	144,3
Второй завтрак:	Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0
Обед:	Огурец соленый	40	40	0,3	0,3	0,0	0,0	1,0	1,0	5,0	5,0
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	220/10	150/8	3,2	2,3	4,3	3,1	19,8	14,3	131,8	94,8
	Голубцы ленивые с мясом	200	150	17,1	12,9	16,7	12,8	19,9	15,1	300,8	229,3
	Компот из сухофруктов	200	150	0,4	0,3			16,7	13,1	68,4	53,9
	Хлеб ржаной	45	36	3,5	2,8	0,6	0,5	17,0	13,6	90,5	72,4
Полдник:	Рыба, запеченная в омлете	70	70	17,0	17,0	3,7	3,7	2,2	2,2	109,8	109,8
	Картофельное пюре	150	130	4,7	4,1	6,1	5,0	30,3	26,3	195,4	167,2
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Чай с сахаром	200	150	0,1	0,1	0,0	0,0	10,0	8,0	40,5	32,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				66	56	56	45	216	174	1637	1337

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
ООО "Планета вкуса"

Сычугов А.С.

2020

МЕНЮ НА среду 2 недели

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет
День 8	СРЕДА										
Завтрак:	Каша рисовая молочная	200	150	6,8	5,3	10,1	8,0	26,7	20,3	226,0	175,4
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Масло сливочное	7	6	0,0	0,0	5,8	5,0	0,1	0,0	52,4	44,9
	Какао с молоком	200	180	5,4	5,1	5,6	5,3	18,1	16,6	145,7	135,4
Второй завтрак:	Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0
Обед:	Салат из свежей капусты с морковью	60	45	1,0	0,7	3,1	2,6	5,5	3,7	53,1	40,1
	Суп гороховый с гренками	220/15	150/10	7,3	4,8	3,7	2,5	32,5	22,5	193,5	132,1
	Котлеты мясные	70	70	10,6	10,6	11,3	11,3	9,3	9,3	182,5	182,5
	Каша гречневая рассыпчатая	130	100	5,4	4,2	3,9	3,6	24,6	18,9	154,9	124,1
	Соус томатный с овощами	50	30	0,8	0,5	0,9	0,5	4,5	2,9	29,7	18,9
	Компот из свежих фруктов	200	150	0,1	0,1	0,1	0,1	14,1	10,6	58,2	43,4
	Хлеб ржаной	45	36	3,5	2,8	0,6	0,5	17,0	13,6	90,5	72,4
Полдник:	Винегрет	150	130	3,1	2,7	7,4	6,4	26,1	23,3	145,6	126,2
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Чай с сахаром	200	150	0,1	0,1	0,0	0,0	10,0	8,0	40,5	32,5
	Плюшка	60	60	6,2	6,2	5,3	5,3	38,6	38,6	226,5	226,5
	Фрукты свежие	130	130	0,5	0,5	0,5	0,5	12,7	12,7	61,1	61,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				57	49	61	53	290	241	1913	1617

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
ООО "Планета вкуса"

Сычугов А.С.

2020

МЕНЮ НА четверг 2 недели

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет
День 9	ЧЕТВЕРГ										
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	200	150	7,8	6,0	10,9	8,6	26,6	20,3	236,8	183,2
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Масло сливочное	7	6	0,0	0,0	5,8	5,0	0,1	0,0	52,4	44,9
	Сыр	12	9	2,8	2,1	3,5	2,7			43,7	32,8
	Кофейный напиток с молоком	200	180	5,2	4,9	5,5	5,2	21,0	19,4	154,6	144,3
Второй завтрак:	Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0
Обед:	Кабачковая икра	40	40	0,6	0,6	2,5	2,5	3,0	3,0	36,3	36,3
	Суп вермишелевый на курином бульоне	220	150	4,3	3,1	3,7	2,5	32,5	23,6	178,6	128,3
	Суфле куриное	80	70	21,4	19,2	24,9	22,7	5,8	5,6	332,9	303,6
	Рагу из овощей	150	130	4,5	3,9	5,5	4,5	23,7	20,3	164,5	138,4
	Напиток из ягод	200	150	0,2	0,1	0,0	0,0	13,1	9,9	53,6	40,5
	Хлеб ржаной	45	36	3,5	2,8	0,6	0,5	17,0	13,6	90,5	72,4
Полдник:	Запеканка творожная	130	100	20,9	16,0	14,3	11,1	20,6	15,8	298,8	229,6
	Соус сметанный сладкий	20	15	0,4	0,3	2,8	2,3	3,1	3,0	38,7	33,9
	Чай с сахаром	200	150	0,1	0,1	0,0	0,0	10,0	8,0	40,5	32,5
	Фрукты свежие	130	130	0,5	0,5	0,5	0,5	12,7	12,7	61,1	61,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				76	62	82	69	219	180	1933	1605

СОГЛАСОВАНО
Заведующий
Шабаева Н.В.

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО "Планета вкуса"
Сычугов А.С.

2020

МЕНЮ НА выходу 2 недели

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет
День 10	ПЯТНИЦА										
Завтрак:	Каша гречневая молочная	200	150	7,9	6,1	10,3	8,1	25,6	19,5	227,1	176,2
	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7
	Масло сливочное	7	6	0,0	0,0	5,8	5,0	0,1	0,0	52,4	44,9
	Какао с молоком	200	180	5,4	5,1	5,6	5,3	18,1	16,6	145,7	135,4
Второй завтрак:	Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0
Обед:	Салат из свеклы отварной	60	45	1,1	0,9	3,1	2,6	6,7	5,0	58,9	46,4
	Суп пшенный с курами	220	150	9,0	6,8	10,0	7,5	18,1	11,7	198,7	142,0
	Шницель рыбный	80	80	21,4	21,4	5,3	5,3	9,9	9,9	174,5	174,5
	Картофельное пюре	150	130	4,7	4,1	6,1	5,0	30,3	26,3	195,4	167,2
	Компот из свежих фруктов	200	150	0,1	0,1	0,1	0,1	14,1	10,6	58,2	43,4
	Хлеб ржаной	45	36	3,5	2,8	0,6	0,5	17,0	13,6	90,5	72,4
Полдник:	Ватрушка с повидлом	140	110	10,0	8,4	10,4	7,9	61,8	49,1	386,8	303,7
	Салат из моркови с яблоком / Морковь	60	45	0,8	0,6	3,1	2,6	7,2	5,0	61,1	46,7
	Чай с сахаром	200	150	0,1	0,1	0,0	0,0	10,0	8,0	40,5	32,5
	Фрукты свежие	130	130	0,5	0,5	0,5	0,5	12,7	12,7	61,1	61,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				68	60	62	51	262	213	1900	1570