

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО "Планета вкуса"

Сычугов А.С.

МЕНЮ НА понедельник 1 недели

2020

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 1	ПОНЕДЕЛЬНИК										
Завтрак:	Макаронны отварные с сыром	130	100	8,2	6,0	7,6	5,9	29,6	23,3	220,8	171,5
	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
	Чай с сахаром	200	150	0,1	0,1	0,0	0,0	10,0	8,0	40,5	32,5
Второй завтрак:	Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0
Обед:	Салат из моркови с сахаром	60	45	0,9	0,7	3,1	2,6	7,0	4,9	60,5	46,1
	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	90,6
	Гуляш из птицы	80	70	16,4	12,6	16,8	13,6	2,1	4,6	226,4	191,5
	Рис отварной	150	100	3,8	2,5	5,4	3,3	31,2	20,6	188,9	122,4
	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 со сгущенным молоком	150/20	100/20	27,0	18,6	16,9	12,3	34,1	26,6	402,2	295,5
	Кисломолочный напиток с сахаром	180	150	5,2	4,4	5,8	4,8	12,2	11,0	126,2	108,5
	Кондитерское изделие	40	20	2,6	1,3	6,7	3,4	27,4	13,7	180,4	90,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				75	54	75	56	238	178	1914	1430

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО "Планета вкуса"

Сычугов А.С.

МЕНЮ НА вторник 1 недели

2020

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 2	ВТОРНИК											
Завтрак:	Каша манная молочная	200	150	7,0	5,5	9,7	7,8	25,7	20,3	219,3	173,5	
	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	
	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:	Помидор свежий	40	40	0,2	0,2	0,1	0,1	1,8	1,8	8,1	8,1	
	Суп рисовый на мясном бульоне	220	150	2,9	2,0	3,9	3,1	18,5	12,8	120,9	87,8	
	Капуста тушеная с мясом	220	180	18,3	14,9	15,9	12,9	18,5	14,7	293,8	237,9	
	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	
	Тефтели рыбные тушеные с овощами	150	120	32,9	26,3	5,9	5,5	9,0	7,3	222,6	186,2	
Полдник:	Хлеб пшеничный	40	30	3,1	2,3	1,2	0,9	20,0	15,0	103,6	77,7	
	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	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:					79	62	51	43	216	161	1665	1293

СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:

 Генеральный директор
 ООО "Планета вкуса"


Сычугов А.С.

МЕНЮ НА среду 1 недели

2020

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	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
	Чай с сахаром	200	150	0,1	0,1	0,0	0,0	10,0	8,0	40,5	32,5
Второй завтрак:	Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0
Обед:	Огурец свежий	40	40	0,3	0,3	0,0	0,0	1,0	1,0	5,9	5,9
	Борщ с мясом со сметаной	220/10	150/8	6,4	5,5	7,9	6,5	13,7	9,3	152,3	118,9
	Оладьи из печени / сое из печени	80	80	18,4	18,4	9,6	9,6	14,5	14,5	217,9	217,9
	Картофельное пюре	150	130	4,7	4,1	6,1	5,0	30,3	26,3	195,4	167,2
	Кисель плодово-ягодный	200	150					28,8	21,1	115,9	84,9
	Хлеб ржаной	45	36	3,5	2,8	0,6	0,5	17,0	13,6	90,5	72,4
Полдник:	Пирожок с яблоком	70	70	5,1	5,1	3,4	3,4	37,7	37,7	202,6	202,6
	Яйцо отварное	50	25	6,4	3,2	5,8	2,9	0,4	0,2	78,5	39,3
	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	77,7
	Чай с сахаром и молоком	200	150	4,9	4,0	5,1	4,2	17,5	14,1	136,7	110,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				66	57	57	47	283	242	1769	1475

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО "Планета вкуса"

Сычугов А.С.

МЕНЮ НА четверг 1 недели

2020

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 свежих овощей	100	60	0,7	0,4	5,1	3,1	3,2	2,0	61,2	36,9
	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	49	82	57	228	172	1913	1405

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО "Планета вкуса"

Сычугов А.С.

МЕНЮ НА пятницу 1 недели

2020

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	1,2	0,9	3,1	2,6	5,5	3,7	55,3	41,9
	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
	Запеканка картофельная с отварным сердцем	180	150	20,4	16,9	9,6	7,8	28,5	23,7	287,0	236,9
	Соус сметанный	20	20	0,4	0,4	2,8	2,8	1,1	1,1	30,8	30,8
	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:			71	61	67	58	251	212	1905	1626	

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО "Планета вкуса"

Сычугов А.С.

МЕНЮ НА понедельник 2 недели

2020

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 6	ПОНЕДЕЛЬНИК										
Завтрак:	Каша манная молочная	200	150	7,0	5,5	9,7	7,8	25,7	20,3	219,3	173,5
	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
	Сыр	12	9	2,8	2,1	3,5	2,7			43,7	32,8
	Чай с сахаром	200	150	0,1	0,1	0,0	0,0	12,0	8,0	48,5	32,5
Второй завтрак:	Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0
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	96,9
	Гуляш из говядины	80	70	13,9	12,3	15,3	13,6	4,5	3,9	212,1	187,4
	Макаронь отварные	150	100	5,5	3,6	4,8	2,9	35,3	23,3	206,4	134,0
	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:	Пудинг творожно-рисовый с киселем	130/40	100/30	19,7	15,0	12,3	9,4	26,3	20,3	298,9	228,6
	Кисломолочный напиток с сахаром	180	150	5,2	4,4	5,8	4,8	12,2	11,0	126,2	108,5
	Кондитерское изделие	40	20	2,6	1,3	6,7	3,4	27,4	13,7	180,4	90,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				69	55	71	55	257	199	1807	1366

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО "Планета вкуса"

Сычугов А.С.

МЕНЮ НА вторник 2 недели

2020

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 пшеничная 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 свежий	40	40	0,3	0,3	0,0	0,0	1,0	1,0	5,9	5,9	
	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	1638	1338

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО "Планета вкуса"

Сычугов А.С.

МЕНЮ НА среду 2 недели

2020

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	
	Салат из свежей капусты с морковью	60	45	1,2	0,9	3,1	2,6	5,5	3,7	55,3	41,9	
Обед:	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	
	Салат овощной	150	130	3,1	2,7	7,4	6,4	26,1	23,3	145,6	126,2	
Полдник:	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:					58	49	61	53	290	241	1915	1619

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

 Генеральный директор
 ООО "Планета вкуса"

Сычугов А.С.

МЕНЮ НА четверг 2 недели

2020

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:	Помидор свежий	40	40	0,2	0,2	0,1	0,1	1,8	1,8	8,1	8,1
	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
Полдник:	Хлеб ржаной	45	36	3,5	2,8	0,6	0,5	17,0	13,6	90,5	72,4
	Сырники	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:				75	62	80	67	218	179	1904	1577

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО "Планета вкуса"

Сычугов А.С.

МЕНЮ НА пятницу 2 недели

2020

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 свежих овощей	60	45	1,1	0,9	3,1	2,6	6,7	5,0	58,9	46,4
	Суп пшеничный 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
	Морковь припущенная	60	45	0,9	0,7	3,1	2,6	7,0	4,8	60,5	46,1
	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	1569