

Утверждено  
Руководитель СПДС «Аленушка»  
О.С Погосян \_\_\_\_\_  
Меню осенне-зимнее  
1 неделя

<b><u>Понедельник</u></b>	<b><u>Вторник</u></b>	<b><u>Среда</u></b>	<b><u>Четверг</u></b>	<b><u>Пятница</u></b>
<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>
	Морковь тертая с сахаром			Яйцо 1\2
Каша ячневая молочная	Каша манная молочная	Каша пшеничная молочная	Каша Ассорти молочная	Макароны с маслом и сахаром
Кофе напиток с молоком	Кофе напиток с молоком	Кисель	Кофе напиток с молоком	Какао с молоком
Батон с маслом	Батон с маслом	Батон с маслом , сыром	Батон с маслом	Батон с маслом
<b>2й завтрак</b>	<b>2й завтрак</b>	<b>2й завтрак</b>	<b>2й завтрак</b>	<b>2й завтрак</b>
Яблоко	Ряженка	Яблоко	Сок фруктовый	Сок фруктовый
		.		
<b><u>Обед</u></b>	<b><u>Обед</u></b>	<b><u>Обед</u></b>	<b><u>Обед</u></b>	<b><u>Обед</u></b>
Огурец соленый порц.	Салат луковый с растит. маслом	Салат из квашеной капусты с луком	Салат из отварной свеклы с зел. горошком и растит. маслом	Салат луковый с растит. маслом
Суп Уральский	Суп с мучными клецками	Свекольник со сметаной	Щи из свеж. капусты со сметаной	Суп Полевой со сметаной
Мясная котлета с гороховым пюре	Капуста тушеная	Жаркое по-домашнему	Плов рисовый	Мясная котлета с тушеной капустой
Компот из с/ф	Компот из с/ф	Компот из с/ф	Компот из с/ф	Компот из с/ф
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
<b><u>«Уплотненный» полдник</u></b>	<b><u>«Уплотненный» полдник</u></b>	<b><u>«Уплотненный» полдник</u></b>	<b><u>«Уплотненный» полдник</u></b>	<b><u>«Уплотненный» полдник</u></b>
Суп гречневый молочный	Суфле из печени	Творожно-манный пудинг со сгущенным молоком	Омлет	Котлета рыбная с картофельным пюре
Булочка с посыпкой	Макароны отварные	Какао с молоком	Булочка с начинкой	Кабачковая икра
Чай сладкий	Чай сладкий	Печенье	Чай сладкий	Чай сладкий
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный

Утверждено  
Руководитель СПДС «Аленушка»  
О.С Погосян \_\_\_\_\_  
Меню осенне-зимнее  
2 неделя

<b><u>Понедельник</u></b>	<b><u>Вторник</u></b>	<b><u>Среда</u></b>	<b><u>Четверг</u></b>	<b><u>Пятница</u></b>
<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>
		Морковь тертая с сахаром		
Каша Дружба молочная	Суп пшеничный молочный	Каша рисовая молочная	Суп вермишелевый молочный	Каша Геркулесовая молочная
Кофе напиток с молоком	Какао с молоком	Кисель	Какао с молоком	Кофе напиток с молоком
Батон с маслом	Батон с маслом, сыром	Батон с маслом	Батон с маслом	Батон с маслом
<b>2й завтрак</b>	<b>2й завтрак</b>	<b>2й завтрак</b>	<b>2й завтрак</b>	<b>2й завтрак</b>
Яблоко	Йогурт	Яблоко	Сок фруктовый	Сок фруктовый
		.		
<b><u>Обед</u></b>	<b><u>Обед</u></b>	<b><u>Обед</u></b>	<b><u>Обед</u></b>	<b><u>Обед</u></b>
Салат из квашеной капусты с луком		Салат из сол. огурца и лука	Салат луковый с растит. маслом	Салат из отварной свеклы с сол. огурцом и растит. маслом
Суп лапша на к\б	Рассольник со сметаной	Борщ со сметаной	Суп гороховый	Суп сборно-овощной со сметаной
Мясная котлета с гречневым гарниром и соусом	Овощное рагу с м\к	Суфле из м\к с макаронами	Гуляш из м\к с рисовым гарниром	Мясная котлета с картофельным пюре
Компот из с/ф	Компот из с/ф	Компот из с/ф	Компот из с/ф	Компот из с/ф
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
<b><u>«Уплотненный» полдник</u></b>	<b><u>«Уплотненный» полдник</u></b>	<b><u>«Уплотненный» полдник</u></b>	<b><u>«Уплотненный» полдник</u></b>	<b><u>«Уплотненный» полдник</u></b>
Картофель тушеный с овощами	Тефтели рыбные в том\смет соусе	Творожно-манная запеканка с джемом	Омлет	Суфле рыбное с рисовым гарниром
Булочка ванильная	Кабачковая икра (Свекла тушеная)	Какао с молоком	Булочка с начинкой	Кабачковая икра
Чай сладкий	Чай сладкий, печенье	Печенье	Чай сладкий	Чай сладкий
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный

<b>День: понедельник (неделя 1)</b>					
Меню осенне-зимнее					
Возрастная категория - ясли					
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>					
Каша ячневая молочная	150	6,1	7	23,1	181,8
Кофе напиток с молоком	150	4,3	4,6	11	102,3
Батон с маслом	30\4	2,4	5,7	15,6	123,9
<b><u>Всего за завтрак</u></b>		<b>12,8</b>	<b>17,3</b>	<b>49,7</b>	<b>408</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>					
Яблоко	150	0,4	0,3	17,1	78
<b><u>Всего за 2-ой завтрак</u></b>		<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>17,1</b>	<b>78</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Огурец соленый порц.	20	0,2	0	0,3	2,6
Суп Уральский	150	5,8	7,1	17,8	162
Мясная котлета	50	7,2	7,8	5,3	121,6
Гороховое пюре	100	10,4	3	20,4	120,3
Компот из с/ф	150	0,1	0	11,5	46,6
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	49
Хлеб ржаной	35	2	0,4	15,2	69,7
<b><u>Всего за обед</u></b>		<b>27,1</b>	<b>18,5</b>	<b>80,7</b>	<b>571,8</b>
<b><u>"Уплотненный" полдник</u></b>					
Суп гречневый молочный	150	4,7	7,3	12,4	132,7
Булочка с посыпкой	70	6,7	8,4	37,4	251
Чай сладкий	150	0,1	0	4	16,8
Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	5,1	24,5
<b><u>Всего за ужин</u></b>		<b>12,2</b>	<b>15,8</b>	<b>58,9</b>	<b>425</b>
<b><u>Всего за день</u></b>		<b>52,5</b>	<b>51,9</b>	<b>206,4</b>	<b>1482,8</b>

<b>День: вторник (неделя 1)</b>					
Меню осенне-зимнее					
Возрастная категория - ясли					
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>					
Морковь тертая с сахаром	30	0,4	1	3,1	22,6
Каша манная молочная	150	6,4	7,3	24,9	186,9
Кофе напиток с молоком	150	4,3	4,6	11	102,3
Батон с маслом	30\4	2,4	5,7	15,6	123,9
<b><u>Всего за завтрак</u></b>		<b>13,5</b>	<b>18,6</b>	<b>54,6</b>	<b>435,7</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>					
Ряженка	150	4,5	3,8	6,3	76,5
<b><u>Всего за 2-ой завтрак</u></b>		<b>4,5</b>	<b>3,8</b>	<b>6,3</b>	<b>76,5</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Салат луковый с растит. маслом	10	0,4	1,1	2,5	21,3
Суп с мучными клецками	150	7,9	2,9	31,7	186,9
Капуста тушеная	150	8,3	10,5	13,8	189,9
Компот из с/ф	150	0,1	0	11,5	46,9
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	49
Хлеб ржаной	35	2	0,4	15,2	69,7
<b><u>Всего за обед</u></b>		<b>20,1</b>	<b>15,1</b>	<b>84,9</b>	<b>563,7</b>
<b><u>"Уплотненный" полдник</u></b>					
Суфле из печени	70	14,87	4,55	2,45	125,92
Макароны отварные с маслом	100	5	2,9	28,6	162,9
Чай сладкий	150	0,1	0	4	16,8
Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	5,1	24,5
<b><u>Всего за ужин</u></b>		<b>20,67</b>	<b>7,55</b>	<b>40,15</b>	<b>330,12</b>
<b><u>Всего за день</u></b>		<b>58,77</b>	<b>45,05</b>	<b>185,95</b>	<b>1406,02</b>

<b>День: среда (неделя 1)</b>					
Меню осенне-зимнее					
Возрастная категория - ясли					
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная	150	6,5	6,5	19,5	162,2
Кисель	150	0	0	22	91
Батон с маслом, сыром	30\4\12	5,9	7,1	20,5	164,3
<b>Всего за завтрак</b>		<b>12,4</b>	<b>13,6</b>	<b>62</b>	<b>417,5</b>
<b>2-й завтрак</b>					
Яблоко	100	0,4	0	11,3	47
<b>Всего за 2-ой завтрак</b>		<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>11,3</b>	<b>47</b>
<b>Обед</b>					
Салат из квашеной капусты с луком	30	0,7	2	1,6	27,3
Свекольник со сметаной	150	6,2	6,9	20,2	165,8
Жаркое по-домашнему	150	7,5	7,9	22,6	195,6
Компот из с/ф	150	0,1	0	11,5	46,6
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	49
Хлеб ржаной	40	2	0,4	15,2	69,7
<b>Всего за обед</b>		<b>17,9</b>	<b>17,4</b>	<b>81,3</b>	<b>554</b>
<b>"Уплотненный" полдник</b>					
Творожно-манный пудинг со сгущенным мо.	120\20	21	15,6	23,1	314
Какао с молоком	150	4,5	4,7	10,3	100,9
Печенье	16	1,2	3,8	7,9	59,8
Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	5,1	24,5
<b>Всего за ужин</b>		<b>27,4</b>	<b>24,2</b>	<b>46,4</b>	<b>499,2</b>
<b>Всего за день</b>		<b>58,1</b>	<b>55,2</b>	<b>201</b>	<b>1499,2</b>

<b>День: четверг (неделя 1)</b>					
Меню осенне-зимнее					
Возрастная категория - ясли					
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Каша Ассорти молочная	150	6,2	5,1	24,8	169,2
Кофе напиток с молоком	150	4,3	4,6	11	102,3
Батон с маслом	30\4	2,4	5,7	15,6	123,9
<b>Всего за завтрак</b>		<b>12,9</b>	<b>15,4</b>	<b>51,4</b>	<b>395,4</b>
<b>2-й завтрак</b>					
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
<b>Всего за 2-ой завтрак</b>		<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>
<b>Обед</b>					
Салат из отварной свеклы с зел.горошком и	10	0,4	1,1	3,5	25,3
Щи из свеж. капусты со сметаной	150	4,9	6,9	22,6	175,4
Плов рисовый	120\30	9,3	10,2	9,9	170
Компот из с/ф	150	0,1	0	11,5	46,6
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	49
Хлеб ржаной	40	2	0,4	15,2	69,7
<b>Всего за обед</b>		<b>18,1</b>	<b>18,8</b>	<b>72,9</b>	<b>536</b>
<b>"Уплотненный" полдник</b>					
Омлет	90	8,2	9,7	3,6	136,6
Булочка с начинкой (с творогом)	90	14,4	11	44,3	334,6
Чай сладкий	150	0,1	0	4	16,8
Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	5,1	24,5
<b>Всего за ужин</b>		<b>23,4</b>	<b>20,8</b>	<b>57</b>	<b>512,5</b>
<b>Всего за день</b>		<b>54,9</b>	<b>55,1</b>	<b>191,4</b>	<b>1489,9</b>

<b>День: пятница (неделя 1)</b>					
Меню осенне-зимнее					
Возрастная категория - ясли					
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>					
Яйцо 1\2	20	2,5	2,1	0,2	31
Макароны с маслом и сахаром	120	6	3	37,3	202,3
Какао с молоком	150	4,5	4,7	10,3	100,9
Батон с маслом, сыром	30\4\12	5,9	7,1	20,5	164,3
<b><u>Всего за завтрак</u></b>		<b>18,9</b>	<b>16,9</b>	<b>68,3</b>	<b>498,5</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>					
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
<b><u>Всего за 2-ой завтрак</u></b>		<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Салат луковый с растит. маслом	10	0,4	1,1	3,5	25,3
Суп Полевой со сметаной	150	4,9	6,9	22,6	175,4
Мясная котлета с капустой тушеной	60\100	9,3	10,2	9,9	199,9
Компот из с/ф	150	0,1	0	11,5	46,6
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	49
Хлеб ржаной	40	2	0,4	15,2	69,7
<b><u>Всего за обед</u></b>		<b>18,1</b>	<b>18,8</b>	<b>72,9</b>	<b>565,9</b>
<b><u>"Уплотненный" полдник</u></b>					
Котлета рыбная с картофельным пюре	70\100	20,6	8,7	20,1	247,6
Кабачковая икра	30	0,3	2,1	2,1	29,1
Чай сладкий	150	0,1	0	4	16,8
Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	5,1	24,5
<b><u>Всего за ужин</u></b>		<b>21,7</b>	<b>10,9</b>	<b>31,3</b>	<b>318</b>
<b><u>Всего за день</u></b>		<b>59,2</b>	<b>46,7</b>	<b>182,6</b>	<b>1428,4</b>

<b>День: понедельник (неделя 2)</b>					
Меню осенне-зимнее					
Возрастная категория - ясли					
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					0
Каша Дружба молочная	150	6,6	7,6	18,1	166,2
Кофе напиток с молоком	150	4,3	4,6	11	102,3
Батон с маслом	30\4	2,4	5,7	15,6	123,9
<b>Всего за завтрак</b>		<b>13,3</b>	<b>17,9</b>	<b>44,7</b>	<b>392,4</b>
<b>2-й завтрак</b>					
Яблоко	100	0,4	0	11,3	47
<b>Всего за 2-ой завтрак</b>		<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>11,3</b>	<b>47</b>
<b>Обед</b>					
Салат из квашеной капусты с луком	30	0,7	1	1,7	19,1
Суп лапша на к\б	150	4,9	7	21,7	170,7
Мясная котлета	60	10,5	9,7	0,1	131,2
Гречка рассыпчатая с соусом	100	1,8	7,3	12	136,7
Компот из с/ф	150	0,1	0	11,5	46,6
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	49
Хлеб ржаной	40	2	0,4	15,2	69,7
<b>Всего за обед</b>		<b>21,4</b>	<b>25,6</b>	<b>72,4</b>	<b>623</b>
<b>"Уплотненный" полдник</b>					
Картофель тушеный с овощами	150	3,5	5,1	26,5	167,7
Булочка ванильная	70	7,1	7	33,2	225,7
Чай сладкий	150	0,1	0	4	16,8
Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	5,1	24,5
<b>Всего за ужин</b>		<b>11,4</b>	<b>12,2</b>	<b>68,8</b>	<b>434,7</b>
<b>Всего за день</b>		<b>46,5</b>	<b>55,7</b>	<b>197,2</b>	<b>1497,1</b>



<b>День: вторник (неделя 2)</b>					
Меню осенне-зимнее					
Возрастная категория - ясли					
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>					
Суп пшеничный молочный	150	5,6	7,5	18,1	161,1
Какао с молоком	150	4,5	4,7	10,3	100,9
Батон с маслом, сыром	30\4	5,9	7,1	20,5	164,3
<b><u>Всего за завтрак</u></b>		<b>16</b>	<b>19,3</b>	<b>48,9</b>	<b>426,3</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>					
Йогурт	150	4,2	3,8	15,4	109,5
<b><u>Всего за 2-ой завтрак</u></b>		<b>4,2</b>	<b>3,8</b>	<b>15,4</b>	<b>109,5</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Рассольник со сметаной	150	4	5	16,2	127,2
Овощное рагу с м\к	150	15,3	15,1	24,4	297,5
Компот из с/ф	150	0,1	0	11,5	46,6
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	49
Хлеб ржаной	40	2	0,4	15,2	69,7
<b><u>Всего за обед</u></b>		<b>22,8</b>	<b>20,7</b>	<b>77,5</b>	<b>590</b>
<b><u>"Уплотненный" полдник</u></b>					
Тефтели рыбные в том\смет соусе	70\30	25,1	5,9	9,1	168,2
Кабачковая икра (Свекла тушеная)	30\80	2	3,7	12,1	90,7
Печенье	16	1,2	3,8	7,9	59,8
Чай сладкий	150	0,1	0	4	16,8
Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	5,1	24,5
<b><u>Всего за ужин</u></b>		<b>29,1</b>	<b>13,5</b>	<b>38,2</b>	<b>360</b>
<b><u>Всего за день</u></b>		<b>72,1</b>	<b>57,3</b>	<b>180</b>	<b>1485,8</b>

<b>День: среда (неделя 2)</b>					
Меню осенне-зимнее					
Возрастная категория - ясли					
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Морковь тертая с сахаром	30	0,4	1	3,1	22,6
Каша рисовая молочная	150	1,7	4	32,1	171,9
Кисель	150	0	0	22	91
Батон с маслом	30\4	2,4	5,7	15,6	123,9
<b>Всего за завтрак</b>		<b>4,5</b>	<b>10,7</b>	<b>72,8</b>	<b>409,4</b>
<b>2-й завтрак</b>					
Яблоко	100	0,4	0	11,3	47
<b>Всего за 2-ой завтрак</b>		<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>11,3</b>	<b>47</b>
<b>Обед</b>					
Салат из сол. огурца и лука	30	0,4	2	2,1	29,3
Борщ со сметаной	150	5,3	7	22,4	178
Суфле из м\к	60	11,7	12,6	2,7	172,5
Макароны с маслом	100	3,9	2,4	17,4	104,8
Компот из с/ф	150	0,1	0	11,5	46,6
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	49
Хлеб ржаной	40	2	0,4	15,2	69,7
<b>Всего за обед</b>		<b>24,8</b>	<b>24,6</b>	<b>81,5</b>	<b>649,9</b>
<b>"Уплотненный" полдник</b>					
Творожно-манная запеканка с джемом	120\20	19,4	12,7	23,3	284,2
Какао с молоком	150	4,5	4,7	10,3	100,9
Печенье	16	1,2	3,8	7,9	59,8
Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	5,1	24,5
<b>Всего за ужин</b>		<b>25,8</b>	<b>21,3</b>	<b>46,6</b>	<b>469,4</b>
<b>Всего за день</b>		<b>55,5</b>	<b>56,6</b>	<b>212,2</b>	<b>1499,1</b>

<b>День: четверг (неделя 2)</b>					
Меню осенне-зимнее					
Возрастная категория - ясли					
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Суп вермишелевый молочный	150	5,6	7,3	18,1	161,4
Какао с молоком	150	4,5	4,7	10,3	100,9
Батон с маслом	30\4	2,4	5,7	15,6	123,9
<b>Всего за завтрак</b>		<b>12,5</b>	<b>17,7</b>	<b>44</b>	<b>386,2</b>
<b>2-й завтрак</b>					
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
<b>Всего за 2-ой завтрак</b>		<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>
<b>Обед</b>					
Салат луковый с растит. маслом	10	0,4	1,1	3,5	25,3
Суп гороховый	150	8,2	5,4	25,2	183,5
Гуляш из м\к с рисовым гарниром	60\100	13,5	14,9	23	281,4
Компот из с/ф	150	0,1	0	11,5	46,6
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	49
Хлеб ржаной	40	2	0,4	15,2	69,7
<b>Всего за обед</b>		<b>25,6</b>	<b>22</b>	<b>88,6</b>	<b>655,5</b>
<b>"Уплотненный" полдник</b>					
Омлет	90	7,3	9,7	3,6	130,7
Булочка с начинкой (с джемом)	90	7,9	8,5	46,4	292,6
Чай сладкий	150	0,1	0	4	16,8
Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	5,1	24,5
<b>Всего за ужин</b>		<b>16</b>	<b>18,3</b>	<b>59,1</b>	<b>464,6</b>
<b>Всего за день</b>		<b>54,6</b>	<b>58,1</b>	<b>201,8</b>	<b>1499,3</b>

<b>День: пятница (неделя 2)</b>					
Меню осенне-зимнее					
Возрастная категория - ясли					
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Каша Геркулесовая молочная	150	6,4	8,3	20,3	182,1
Кофе напиток с молоком	150	4,3	4,6	11	102,3
Батон с маслом	30\4	2,4	5,7	15,6	123,9
<b>Всего за завтрак</b>		<b>13,1</b>	<b>18,6</b>	<b>46,9</b>	<b>408,3</b>
<b>2-й завтрак</b>					
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
<b>Всего за 2-ой завтрак</b>		<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>
<b>Обед</b>					
Салат из отварной свеклы с сол. огурцом и р	40	0,1	1	8,2	42,6
Суп сборно-овощной со сметаной	150	4,1	5,4	13,8	121
Мясная котлета с картоф.поре	150	16,5	17	26,4	325
Компот из с/ф	150	0,1	0	11,5	46,6
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	49
Хлеб ржаной	40	2	0,4	15,2	69,7
<b>Всего за обед</b>		<b>24,2</b>	<b>24</b>	<b>85,3</b>	<b>653,9</b>
<b>"Уплотненный" полдник</b>					
Суфле рыбное с рисовым гарниром	60\100	25,9	6,3	25,9	263,3
Кабачковая икра	30	0,3	0,9	1,8	16,9
Чай сладкий	150	0,1	0	4	16,8
Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	5,1	24,5
<b>Всего за ужин</b>		<b>27</b>	<b>7,3</b>	<b>36,8</b>	<b>321,5</b>
<b>Всего за день</b>		<b>64,8</b>	<b>50</b>	<b>179,1</b>	<b>1429,7</b>