

Утверждено  
Руководитель СПДС «Аленушка»  
О.С. Погосян \_\_\_\_\_  
Меню летнее  
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>
	Яйцо 1/2			
Каша ячневая молочная	Каша Дружба молочная	Каша пшеничная молочная	Омлет	Макаронны с маслом и сахаром
Кофе напиток с молоком	Кофе напиток с молоком	Какао с молоком	Кофе напиток с молоком	Какао с молоком
Батон с маслом	Батон с маслом, сыром	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>
Сок фруктовый	Кисель	Напиток из лимона	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 Летний с растит. маслом	Салат Летний с растит. маслом	Огурец свеж. порционно	Салат Летний с растит. маслом	
Суп Уральский на г\б	Суп с мучными клецками на к\б	Свекольник на к\б со сметаной	Суп Полевой на к\б	Рассольник на к\б со сметаной
Мясная котлета из м\г с гороховым пюре	Капуста тушеная с м\к	Гуляш из м\к с картофельным пюре	Бигос с м\к	Кнели с гречневым гарниром и соусом
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>«Уплотненный» полдник</b>	<b>«Уплотненный» полдник</b>	<b>«Уплотненный» полдник</b>	<b>«Уплотненный» полдник</b>	<b>«Уплотненный» полдник</b>
Суп гречневый молочный	Суфле из печени	Творожно-манная запеканка со сгущенным молоком (со сметанным соусом)	Каша Ассорти молочная	Суфле рыбное с картофельным пюре
Булочка ванильная	Макаронны отварные	Чай сладкий	Булочка Домашняя	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 летнее  
2 неделя

<u>Понедельник</u>	<u>Вторник</u>	<u>Среда</u>	<u>Четверг</u>	<u>Пятница</u>
<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>
				Яйцо 1
Каша манная молочная	Суп пшеничный молочный	Каша рисовая молочная	Омлет	Каша Геркулесовая молочная
Кофе напиток с молоком	Какао с молоком	Кофе напиток с молоком	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>
Сок фруктовый	Кисель	Напиток из шиповника	Сок фруктовый	Сок фруктовый
<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>
Салат Летний с растит. маслом	Огурец свеж. порционно	Салат Летний с растит. маслом	Салат Летний с растит. маслом	
Щи на г\б со сметаной	Суп лапша на к\б	Борщ на к/б со сметаной	Суп гороховый на к/б	Суп сборно-овощной на к/б со сметаной
Плов рисовый с мясом	Овощное рагу с м\к	Биточек из м\к с макаронами	Гуляш из м\к с рисовым гарниром	Азу с м\к
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>«Уплотненный» полдник</b>	<b>«Уплотненный» полдник</b>	<b>«Уплотненный» полдник</b>	<b>«Уплотненный» полдник</b>	<b>«Уплотненный» полдник</b>
Суп вермишелевый молочный	Тефтели рыбные в том\смет соусе Яйцо 1\2	Творожно-манная запеканка с джемом (со сметанным соусом)	Картофель тушеный с овощами	Котлета рыбная с рисовым гарниром
Булочка ванильная	Кабачковая икра (Свекла тушеная)	Чай сладкий	Булочка нарезная	Кабачковая икра
Чай сладкий	Чай сладкий	Печенье	Чай сладкий	Чай сладкий
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный

День: понедельник (неделя 1)					
Меню лето					
Возрастная категория - сад					
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Каша ячневая молочная	200	7,2	8,7	25,9	213,7
Кофе напиток с молоком	200	5,3	5,7	12,7	122,7
Батон с маслом	30,5	2,4	6,5	15,6	131,3
<b>Всего за завтрак</b>		<b>14,9</b>	<b>20,9</b>	<b>54,2</b>	<b>467,7</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 Летний с растит.маслом	40	0,7	2,1	2,8	33,3
Суп Уральский	200	6,5	7,3	20,3	178,3
Мясная котлета	70	10,2	11,2	6,9	170,4
Гороховое пюре	120	12,6	3,5	24,5	178,3
Компот из с/ф	200	0,2	0	16,1	65,1
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,4	15,2	73,5
Хлеб ржаной	50	3,6	0,6	21,6	105,5
<b>Всего за обед</b>		<b>35,9</b>	<b>25,1</b>	<b>107,4</b>	<b>804,4</b>
<b>"Уплотненный" полдник</b>					
Суп гречневый молочный	200	5,7	8,4	14,4	154,7
Булочка ванильная	80	7,7	9,6	42,8	286,9
Чай сладкий	200	0,1	0	4	16,9
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	49
<b>Всего за ужин</b>		<b>14,9</b>	<b>18,2</b>	<b>71,4</b>	<b>507,5</b>
<b>Всего за день</b>		<b>66,2</b>	<b>64,3</b>	<b>243,1</b>	<b>1825,6</b>

<b>День: вторник (неделя 1)</b>					
Меню лето					
Возрастная категория - сад					
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>					
Каша Дружба молочная	200	7,7	9,5	20,7	201,7
Кофе напиток с молоком	200	5,3	5,7	12,7	122,7
Батон с маслом, сыром	30\5\20	7,7	10,1	20,5	199,1
<b><u>Всего за завтрак</u></b>		<b>20,7</b>	<b>25,3</b>	<b>53,9</b>	<b>523,5</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>					
Кисель	200	0	0	25,6	106
<b><u>Всего за 2-ой завтрак</u></b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>25,6</b>	<b>106</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Салат Летний с растит.маслом	40	0,7	2,1	2,8	33,3
Суп с мучными клецками	200	9,1	3,2	37,8	219,8
Капуста тушеная	200	10,5	12,8	16,2	218,7
Компот из с/ф	200	0,2	0	16,1	65,1
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,4	15,2	73,5
Хлеб ржаной	50	3,6	0,6	21,6	105,5
<b><u>Всего за обед</u></b>		<b>26,2</b>	<b>19,1</b>	<b>109,7</b>	<b>715,9</b>
<b><u>"Уплотненный" полдник</u></b>					
Суфле из печени	90	19,1	5,85	3,15	190,87
Макароны отварные с маслом	110	5,5	3,4	31,5	199,7
Чай сладкий	200	0,1	0	4	16,9
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	49
<b><u>Всего за ужин</u></b>		<b>26,1</b>	<b>9,45</b>	<b>48,85</b>	<b>456,47</b>
<b><u>Всего за день</u></b>		<b>73</b>	<b>53,85</b>	<b>238,05</b>	<b>1801,87</b>

<b>День: среда (неделя 1)</b>					
Меню лето					
Возрастная категория - сад					
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>					
Каша пшеничная молочная	200	7,6	8	22,3	200,9
Какао с молоком	200	5,5	5,7	11,7	107,6
Батон с маслом	30,5	2,4	6,5	15,6	131,3
<b><u>Всего за завтрак</u></b>		<b>15,5</b>	<b>20,2</b>	<b>49,6</b>	<b>439,8</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>					
Напиток лимонный	150	0	0	4,1	16,7
<b><u>Всего за 2-ой завтрак</u></b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,1</b>	<b>16,7</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Огурец свеж.порционно	30	0,2	0	0,8	4,5
Свекольник со сметаной	200	7,3	9,1	24,2	189,9
Гуляш из м\к с картоф.пюре	70\110	13,4	13,7	37,9	328,6
Компот из с/ф	200	0,2	0	16,1	65,1
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,4	15,2	73,5
Хлеб ржаной	50	3,6	0,6	21,6	105,5
<b><u>Всего за обед</u></b>		<b>26,6</b>	<b>23,8</b>	<b>115,8</b>	<b>767,1</b>
<b><u>"Уплотненный" полдник</u></b>					
Творожно-манный пудинг со сгущенным мо.	120\20	26,5	20	27,3	392,4
Чай сладкий	200	0,1	0	4	16,9
Печенье	20	1,5	4,8	9,9	74,8
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	49
<b><u>Всего за ужин</u></b>		<b>29,5</b>	<b>25</b>	<b>51,4</b>	<b>533,1</b>
<b><u>Всего за день</u></b>		<b>71,6</b>	<b>69</b>	<b>220,9</b>	<b>1801,3</b>

День: четверг (неделя 1)					
Меню лето					
Возрастная категория - сад					
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Омлет	100	9,2	11,7	5	164,5
Кофе напиток с молоком	200	5,3	5,7	12,7	122,7
Батон с маслом	30,5	2,4	6,5	15,6	131,3
<b>Всего за завтрак</b>		<b>16,9</b>	<b>23,9</b>	<b>33,3</b>	<b>418,5</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 Летний с растит.маслом	40	0,7	2,1	2,8	33,3
Суп Полевой со сметаной	200	6,1	8,3	27,1	211,8
Бигос с м\к	120\30	11,3	12,9	12,3	211,9
Компот из с/ф	200	0,2	0	16,1	65,1
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,4	15,2	73,5
Хлеб ржаной	50	3,6	0,6	21,6	105,5
<b>Всего за обед</b>		<b>24</b>	<b>24,3</b>	<b>95,1</b>	<b>701,1</b>
<b>"Уплотненный" полдник</b>					
Каша Ассорти молочная	200	7,4	6,1	27,6	194,8
Булочка Домашняя	100	19,1	15,2	54,6	431,3
Чай сладкий	200	0,1	0	4	16,9
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	49
<b>Всего за ужин</b>		<b>28</b>	<b>21,5</b>	<b>96,4</b>	<b>692</b>
<b>Всего за день</b>		<b>69,4</b>	<b>69,8</b>	<b>234,9</b>	<b>1857,6</b>

<b>День: пятница (неделя 1)</b>					
Меню лето					
Возрастная категория - сад					
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	160	7	3,9	43	237,7
Какао с молоком	200	5,5	5,7	11,7	107,6
Батон с маслом, сыром	30\5\20	7,7	10,1	20,5	199,1
<b><u>Всего за завтрак</u></b>		<b>22,7</b>	<b>21,8</b>	<b>75,4</b>	<b>575,4</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>					
Рассольник со сметаной	200	5,6	6,5	20,2	164,7
Мясная котлета	70	12,8	11,4	0,1	155,6
Гречка рассыпчатая с соусом	120	2,2	8,5	15	165,3
Компот из с/ф	200	0,2	0	16,1	65,1
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,4	15,2	73,5
Хлеб ржаной	50	3,6	0,6	21,6	105,5
<b><u>Всего за обед</u></b>		<b>5,9</b>	<b>1</b>	<b>88,2</b>	<b>244,1</b>
<b><u>"Уплотненный" полдник</u></b>					
Котлета рыбная с картофельным пюре	60\100	24,8	9,2	22,3	278,3
Кабачковая икра	30	0,3	2,1	2,1	29,1
Чай сладкий	200	0,1	0	4	16,9
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	49
<b><u>Всего за ужин</u></b>		<b>26,6</b>	<b>11,5</b>	<b>38,6</b>	<b>373,3</b>
<b><u>Всего за день</u></b>		<b>55,7</b>	<b>34,4</b>	<b>212,3</b>	<b>1803</b>

Меню лето					
Возрастная категория - сад					
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Каша манная молочная	200	7,5	9,1	27,8	219,1
Кофе напиток с молоком	200	5,3	5,7	12,7	122,7
Батон с маслом	30,5	2,4	6,5	15,6	131,3
<b>Всего за завтрак</b>		<b>15,2</b>	<b>21,3</b>	<b>56,1</b>	<b>473,1</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 Летний с растит.маслом	40	0,7	2,1	2,8	33,3
Щи из свеж. капусты со сметаной	200	11,3	10	16,6	209,5
Плов рисовый	200	11,2	12,3	32,9	281
Компот из с/ф	200	0,2	0	16,1	65,1
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,4	15,2	73,5
Хлеб ржаной	50	3,6	0,6	21,6	105,5
<b>Всего за обед</b>		<b>29,1</b>	<b>25,4</b>	<b>105,2</b>	<b>767,9</b>
<b>"Уплотненный" полдник</b>					
Суп вермишелевый молочный	200	6,9	9,2	21,6	198,9
Булочка ванильная	80	8,1	7,5	37,2	248,9
Чай сладкий	200	0,1	0	4	16,9
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	49
<b>Всего за ужин</b>		<b>16,5</b>	<b>16,9</b>	<b>73</b>	<b>513,7</b>
<b>Всего за день</b>		<b>61,3</b>	<b>63,7</b>	<b>244,4</b>	<b>1800,7</b>



<b>День: вторник (неделя 2)</b>					
Меню лето					
Возрастная категория - сад					
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Суп пшеничный молочный	200	6,8	9,4	21,5	197,7
Какао с молоком	200	5,5	5,7	11,7	107,6
Батон с маслом, сыром	30\5\20	7,7	10,1	20,5	199,1
<b>Всего за завтрак</b>		<b>20</b>	<b>25,2</b>	<b>53,7</b>	<b>504,4</b>
<b>2-й завтрак</b>					
Кисель	200	0	0	25,6	106
<b>Всего за 2-ой завтрак</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>25,6</b>	<b>106</b>
<b>Обед</b>					
Огурец свеж.порционно	30	0,2	0	0,8	4,5
Суп лапша на к\б	200	6,1	8,8	26,5	211,3
Овощное рагу с м\к	200	17,7	18	27	342,9
Компот из с/ф	200	0,2	0	16,1	65,1
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,4	15,2	73,5
Хлеб ржаной	50	3,6	0,6	21,6	105,5
<b>Всего за обед</b>		<b>29,9</b>	<b>27,8</b>	<b>107,2</b>	<b>802,8</b>
<b>"У плотненный" полдник</b>					
Тефтели рыбные в том\смет соусе	80\30	31,4	7,5	9,9	205,3
Кабачковая икра (Свекла тушеная)	30\80	2,7	4,7	15,3	116,1
Печенье	20	1,5	4,8	9,9	74,8
Чай сладкий	200	0,1	0	4	16,9
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	49
<b>Всего за ужин</b>		<b>37,1</b>	<b>17,2</b>	<b>49,3</b>	<b>462,1</b>
<b>Всего за день</b>		<b>87</b>	<b>70,2</b>	<b>235,8</b>	<b>1875,3</b>

<b>День: среда (неделя 2)</b>					
Меню лето					
Возрастная категория - сад					
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>					
Каша рисовая молочная	200	2	5,1	37,8	206,1
Кофе напиток с молоком	200	5,3	5,7	12,7	122,7
Батон с маслом	30,5	2,4	6,5	15,6	131,3
<b><u>Всего за завтрак</u></b>		<b>9,7</b>	<b>17,3</b>	<b>66,1</b>	<b>460,1</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>					
Напиток из шиповника	150	0,2	0,1	7,4	35,9
<b><u>Всего за 2-ой завтрак</u></b>		<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>7,4</b>	<b>35,9</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Салат Летний с растит.маслом	40	0,7	2,1	2,8	33,3
Борщ со сметаной	200	6,8	8,9	27,2	219,9
Бигочек из м\к	70	14,1	15,2	3,2	207,3
Макароны с маслом	120	5,2	3,5	23,2	142,2
Компот из с/ф	200	0,2	0	16,1	65,1
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,4	15,2	73,5
Хлеб ржаной	50	3,6	0,6	21,6	105,5
<b><u>Всего за обед</u></b>		<b>32,7</b>	<b>30,7</b>	<b>109,3</b>	<b>846,8</b>
<b><u>"Уплотненный" полдник</u></b>					
Творожно-манная запеканка с джемом	140\20	23,5	15,5	23,1	324,8
Чай сладкий	200	0,1	0	4	16,9
Печенье	17	1,1	2	11,8	69,7
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	49
<b><u>Всего за ужин</u></b>		<b>26,1</b>	<b>17,7</b>	<b>49,1</b>	<b>460,4</b>
<b><u>Всего за день</u></b>		<b>68,7</b>	<b>65,8</b>	<b>231,9</b>	<b>1899,9</b>

День: четверг (неделя 2)					
Меню лето					
Возрастная категория - сад					
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Омлет	90	8,3	10,7	5	149,6
Какао с молоком	200	5,5	5,7	11,7	107,6
Батон с маслом	30,5	2,4	6,5	15,6	131,3
<b>Всего за завтрак</b>		<b>16,2</b>	<b>22,9</b>	<b>32,3</b>	<b>388,5</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 Летний с растит.маслом	40	0,7	2,1	2,8	33,3
Суп гороховый	200	10,3	5,8	30,7	219,6
Гуляш из м\к с рисовым гарниром	70\110	16,1	17,9	31	349,7
Компот из с/ф	200	0,2	0	16,1	65,1
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,4	15,2	73,5
Хлеб ржаной	50	3,6	0,6	21,6	105,5
<b>Всего за обед</b>		<b>33</b>	<b>26,8</b>	<b>117,4</b>	<b>846,7</b>
<b>"Уплотненный" полдник</b>					
Картофель тушеный с овощами	180	4	6,2	30,3	194,3
Булочка нарезная	100	9,3	9,9	56,2	350,9
Чай сладкий	200	0,1	0	4	16,9
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	49
<b>Всего за ужин</b>		<b>14,8</b>	<b>16,3</b>	<b>100,7</b>	<b>611,1</b>
<b>Всего за день</b>		<b>64,5</b>	<b>16,4</b>	<b>110,8</b>	<b>1892,3</b>

День: пятница (неделя 2)					
Меню лето					
Возрастная категория - сад					
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Яйцо 1	40	5	4,2	0,4	62
Каша Геркулесовая молочная	200	7,5	10,2	22,7	235,9
Кофе напиток с молоком	200	5,3	5,7	12,7	123,7
Батон с маслом	30,5	2,4	6,5	15,6	131,3
<b>Всего за завтрак</b>		<b>15,2</b>	<b>22,4</b>	<b>51</b>	<b>552,9</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>					
Суп сборно-овощной со сметаной	200	5,4	7,9	17,6	195,9
Азу с м/к	200	18,9	19,1	28,8	363,9
Компот из с/ф	200	0,2	0	16,1	65,8
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,4	15,2	73,7
Хлеб ржаной	50	3,6	0,6	21,6	105,5
<b>Всего за обед</b>		<b>30,2</b>	<b>28</b>	<b>99,3</b>	<b>804,8</b>
<b>"Уплотненный" полдник</b>					
Суфле рыбное с рисовым гарниром	60\100	31,2	7,8	27,7	334,9
Кабачковая икра	30	0,3	0,9	1,8	16,9
Чай сладкий	200	0,1	0	4	16,9
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	49
<b>Всего за ужин</b>		<b>33</b>	<b>8,9</b>	<b>43,7</b>	<b>417,7</b>
<b>Всего за день</b>		<b>78,9</b>	<b>59,4</b>	<b>204,1</b>	<b>1821,4</b>