

СОГЛАСОВАНО
советом родителей
СП «Детский сад № 1» ГБОУ СОШ № 5 г. Сызрани
Протокол № 4 от 28.11.2017 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора ГБОУ СОШ №5 г. Сызрани
М.А.Сорокина
Приказ № 144/п от 28.11.2017 г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЗИМНИЙ ПЕРИОД**
СП «Детский сад № 1» ГБОУ СОШ № 5 г. Сызрани

Неделя: **первая**

День:

Понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Вит.С	Энергетическая ценность		
		Ясли	Сад	Белки (ясли)	Белки (сад)	Жиры (ясли)	Жиры (сад)	Углеводы (ясли)	Углеводы (сад)		ясли	сад	
ЗАВТРАК													
1.6.1.	Каша вязкая пшеничная на сгущенном молоке	150	200	8.05	9.06	5.96	6.73	49.3	52.3		298.9	331.4	
3.7.3.	Какао на сгущенном молоке	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82		89	107	
2.4.1.	Бутерброд с маслом	35	45	2.02	2.54	12.88	16.77	15.23	19.8		186.57	242.57	
2 ЗАВТРАК													
3.2.	Сок фруктовый/ овощной	150	180	0.75	0.9			15.15	18.18		64	76	
ОБЕД													
5.18.	Салат из репчатого лука "Чиполлино"	40	60	0.53	0.79	2.47	3.71	3.11	4.67		36.84	55.26	
6.20.	Суп картофельный на овощном бульоне с макаронными изделиями, с яйцом	150	180	1.61	2.15	1.7	2.27	10.28	13.71		65.85	83.8	
7.38.1.	Пельмени мясные отварные с маслом	160	200	17.31	20.77	7.57	9.08	31.33	37.59		262.65	315.18	
3.3.1.	Компот из сухофруктов (витаминизированный)	150	180	1.35	1.62	0.07	0.09	21.88	25.06	0/50	85.6	96.93	
2.1.1.	Хлеб пшеничный	25	30	1.65	1.79	0.67	0.74	13.72	15.68		65.06	74.37	
2.1.1.	Хлеб ржаной	35	40	1.63	1.76	0.26	0.3	26.17	29.12		125.4	139.54	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК													
7.39.1.	Капуста тушеная	110	130	14.2	17.15	11.72	14.06	9.73	11.67		201.18	241.41	
2.1.1.	Батон	25	30	1.87	2.25	1.56	1.87	12.85	22.17		65.5	78.6	
3.1.1.	Чай с сахаром	150	180	0.08	0.12	0.02	0.03	7	10		28.28	40.42	
4.	Фрукт	100	100	0.38	0.39			9.31	9.8		42.75	45.05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						54.58	64.96	47.6	58.84	238.02	285.57	1617.58	1927.53

Неделя: первая

День:

Вторник

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						ВитС	Энергетическая ценность		
		Ясли	Сад	Белки (ясли)	Белки (сад)	Жиры (ясли)	Жиры (сад)	Углеводы (ясли)	Углеводы (сад)		ясли	сад	
ЗАВТРАК													
1.11.1.	Каша вязкая ячневая на молоке	150	200	5.4	7.2	5.86	7.81	27.8	37.09		191.05	254.74	
3.8.1.	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.34	2.85	2	2.41	10.63	14.36		70	91	
2.3.1.	Бутерброд с сыром	45	50	6.53	7.59	7.42	9.2	12.85	15.42		137.16	168.18	
2 ЗАВТРАК													
3.5.1. 3.6.	Кисломолочный напиток/ Молоко (при отсутствии кисломолочных продуктов)	150	180	4.35	5.22	3.75	4.5	6	7.2		75	90	
ОБЕД													
5.27.	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	60	0.48	0.72	1.89	2.82	3.08	4.62		31	47	
6.4.9.	Свекольник на курином бульоне с яйцом, со сметаной	150	180	2.6	3.48	3.95	5.29	8.27	11.01		87.92	112.3	
7.47.1.	Зразы из куриного мяса с морковью	50	70	8.12	10.82	9.21	12.28	5.19	6.92		136	181.33	
7.1.1.	Макаронные изделия отварные с маслом	110	130	3.88	5.04	4.03	5.24	23.98	31.17		148.13	192.56	
3.4.1.	Компот из свежих фруктов (витаминизированный)	150	180	0.34	0.43	0.07	0.09	15.95	19.77	0/50	63.6	81.54	
2.1.1.	Хлеб пшеничный	25	30	1.65	1.79	0.67	0.74	13.72	15.68		65.06	74.37	
2.1.1.	Хлеб ржаной	35	40	1.63	1.76	0.26	0.3	26.17	29.12		125.4	139.54	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК													
8.17.	Булочка "Творожная"	110	130	19.62	23.51	9.03	10.9	74.37	89.24		459	550.8	
3.1.2.	Чай с сахаром, лимоном	150	180	0.15	0.24	0.03	0.05	14.1	20.2		57.28	81.42	
4.	Фрукт	100	100	0.38	0.39			9.31	9.8		42.75	45.05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						57.47	71.04	48.17	61.63	251.42	311.6	1601.43	2109.83

Неделя: **первая**

День:

Среда

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд		Пищевые вещества						ВитС	Энергетическая ценность			
		Ясли	Сад	Белки (ясли)	Белки (сад)	Жиры (ясли)	Жиры (сад)	Углеводы (ясли)	Углеводы (сад)		ясли	сад		
ЗАВТРАК														
1.3.1.	Каша рассыпчатая гречневая с молоком	150	200	6.8	9.07	6.72	8.96	29.12	38.83		205.85	274.47		
3.7.1.	Какао с молоком	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82		89	107		
2.5.	Бутерброд с повидлом	40	50	1.95	2.35	1.56	1.87	25.85	31.67		115.5	141.1		
2 ЗАВТРАК														
3.2.	Сок фруктовый/ овощной	150	180	0.75	0.9			15.15	18.18		64	76		
ОБЕД														
5.7.	Свекла отварная	40	60	0.67	1	0.07	0.1	3.98	5.97		17.6	26.4		
6.17.4.	Солянка сборная на овощном бульоне со сметаной	150	180	1.33	1.79	3.11	4.18	9.95	13.27		73.29	97.9		
8.34.	Сельдь с луком и маслом	40	60	4.94	7.44	5.44	8.16	0.84	1.26		92.88	139.32		
7.12.1.	Картофельное пюре	110	130	2.32	2.68	4.4	5.2	14.98	17.7		106.7	126.66		
3.3.1.	Компот из сухофруктов (витаминизированный)	150	180	1.35	1.62	0.07	0.09	21.88	25.06	0/50	85.6	96.93		
2.1.1.	Хлеб пшеничный	25	30	1.65	1.79	0.67	0.74	13.72	15.68		65.06	74.37		
2.1.1.	Хлеб ржаной	35	40	1.63	1.76	0.26	0.3	26.17	29.12		125.4	139.54		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК														
5.3.	Огурец свежий	40	60	0.36	0.4	4.3	5.1	1.5	1.65		5.9	8.5		
8.29.1.	Омлет с морковью	90	90	9.6	9.6	16.72	16.72	1.48	1.48		194.8	194.8		
2.1.1.	Батон	25	30	1.87	2.25	1.56	1.87	12.85	22.17		65.5	78.6		
3.1.1.	Чай с сахаром	150	180	0.08	0.12	0.02	0.03	7	10		28.28	40.42		
4.	Фрукт	100	100	0.38	0.39			9.31	9.8		42.75	45.05		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						38.83	45.04	47.62	56.51	206.74	269.66		1378.11	1592.69

Неделя: **первая**

День:

Четверг

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд		Пищевые вещества						Вит.С	Энергетическая ценность		
		Ясли	Сад	Белки (ясли)	Белки (сад)	Жиры (ясли)	Жиры (сад)	Углеводы (ясли)	Углеводы (сад)		ясли	сад	
ЗАВТРАК													
1.12.1.	Каша вязкая кукурузная на молоке	150	200	5.4	7.2	8.02	10.7	32.92	43.9		225.52	300.7	
3.8.1.	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.34	2.85	2	2.41	10.63	14.36		70	91	
2.4.1.	Бутерброд с маслом	35	45	2.02	2.54	12.88	16.77	15.23	19.8		186.57	242.57	
2 ЗАВТРАК													
4.	Фрукт	100	100	0.38	0.39			9.31	9.8		42.75	45.05	
ОБЕД													
5.25.	Огурец соленый	40	60	0.32	0.48	0.04	0.06	0.68	1.02		5.2	7.8	
6.19.1.	Суп картофельный на мясном бульоне с мясом (сердцем говяжьим)	150	180	4.82	6.18	3.92	4.97	9.98	11.97		94.61	118.12	
7.16.1.	Мясо (сердце говяжье) тушеное с овощами в соусе	160	200	15.14	19.05	12.5	15.62	10.37	12.96		214.59	268.23	
3.4.1.	Компот из свежих фруктов (витаминизированный)	150	180	0.34	0.43	0.07	0.09	15.95	19.77	0/50	63.6	81.54	
2.1.1.	Хлеб пшеничный	25	30	1.65	1.79	0.67	0.74	13.72	15.68		65.06	74.37	
2.1.1.	Хлеб ржаной	35	40	1.63	1.76	0.26	0.3	26.17	29.12		125.4	139.54	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК													
8.38.	Блины с маслом, сахаром	130	150	7.05	8.47	8.45	10.14	47.26	56.61		294.54	353.45	
3.1.2.	Чай с сахаром, лимоном	150	180	0.15	0.24	0.03	0.05	14.1	20.2		57.28	81.42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						41.24	51.38	48.84	61.85	206.32	255.19	1445.12	1803.79

Неделя: первая

День:

Пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						ВитС	Энергетическая ценность(ккал)	
		Ясли	Сад	Белки (ясли)	Белки (сад)	Жиры (ясли)	Жиры (сад)	Углеводы (ясли)	Углеводы (сад)		ясли	сад
ЗАВТРАК												
1.2.2.	Каша вязкая манная на молоке	150	200	6.03	7.94	7.46	9.75	22.89	30.52		181.42	241.9
3.7.1.	Какао с молоком	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82		89	107
2.4.1.	Бутерброд с маслом	35	45	2.02	2.54	12.88	16.77	15.23	19.8		186.57	242.57
2 ЗАВТРАК												
3.9.1.	Кисель фруктовый/ ягодный	150	180	0.13	0.16	0.06	0.07	20.12	24.15		81.6	97.92
ОБЕД												
7.25.1.	Рагу овощное	110	130	1.61	1.79	3.64	4.05	9.5	10.56		77.31	85.9
6.5.1.	Суп картофельный на мясном бульоне с мясом (сердцем говяжьим), с зеленым горошком	150	180	11.97	15.15	12.1	14.28	18.98	25.6		184.46	215.9
7.46.1.	Биточки рубленые (мясные) в томатном соусе	50	70	10.9	14.6	10.8	14.5	7.75	13.01		181.03	241.38
3.3.1.	Компот из сухофруктов (витаминизированный)	150	180	1.35	1.62	0.07	0.09	21.88	25.06	0/50	85.6	96.93
2.1.1.	Хлеб пшеничный	25	30	1.65	1.79	0.67	0.74	13.72	15.68		65.06	74.37
2.1.1.	Хлеб ржаной	35	40	1.63	1.76	0.26	0.3	26.17	29.12		125.4	139.54
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
8.14.3.	Сырники творожно- морковные с повидлом	130	150	20.2	23.5	16.89	19.93	36.67	48		363.45	432.9
2.6.	Кондитерские изделия	25	35	1.61	2.26	2.05	2.87	17.07	23.9		93.25	130.55
3.1.1.	Чай с сахаром	150	180	0.08	0.12	0.02	0.03	7	10		28.28	40.42
4.	Фрукт	100	100	0.38	0.39			9.31	9.8		42.75	45.05
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				62.71	77.29	69.62	86.57	239.25	301.02		1785.18	2192.33

Неделя: **вторая**

День:

Понедельник

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Вит.С	Энергетическая ценность	
		Ясли	Сад	Белки (ясли)	Белки (сад)	Жиры (ясли)	Жиры (сад)	Углеводы (ясли)	Углеводы (сад)		ясли	сад
ЗАВТРАК												
1.8.5.	Каша вязкая из смеси круп «Дружба» на сгущенном молоке	150	200	5.4	4.38	5.86	7.99	27.83	36.71		191.06	253.66
3.8.3.	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82		89	107
2.4.1.	Бутерброд с маслом	35	45	2.02	2.54	12.88	16.77	15.23	19.8		186.57	242.57
2 ЗАВТРАК												
3.2.	Сок фруктовый/ овощной	150	180	0.75	0.9			15.15	18.18		64	76
ОБЕД												
5.26.	Икра свекрльно-морковная	110	130	2.11	2.34	4.13	4.59	11.09	12.32		90.09	100.1
6.6.4.	Суп гороховый на овощном бульоне	150	180	3.29	4.39	3.16	4.21	9.94	13.25		80.85	107.8
7.3.1.	Котлета (мясная)	50	70	10.9	14.6	10.8	14.5	7.75	13.01		181.03	241.38
3.3.1.	Компот из сухофруктов (витаминизированный)	150	180	1.35	1.62	0.07	0.09	21.88	25.06	0/50	85.6	96.93
2.1.1.	Хлеб пшеничный	25	30	1.65	1.79	0.67	0.74	13.72	15.68		65.06	74.37
2.1.1.	Хлеб ржаной	35	40	1.63	1.76	0.26	0.3	26.17	29.12		125.4	139.54
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
8.20.	Сочни из песочного теста с творогом	130	150	9.52	13.47	9.17	11.39	25.76	36.39		427	569
3.1.1.	Чай с сахаром	150	180	0.08	0.12	0.02	0.03	7	10		28.28	40.42
4.	Фрукт	100	100	0.38	0.39			9.31	9.8		42.75	45.05
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				42.23	51.97	49.74	63.8	196.04	255.14		1656.69	2093.82

Неделя: **вторая**

День:

Вторник

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						ВитС	Энергетическая ценность		
		Ясли	Сад	Белки (ясли)	Белки (сад)	Жиры (ясли)	Жиры (сад)	Углеводы (ясли)	Углеводы (сад)		ясли	сад	
ЗАВТРАК													
1.5.1.	Каша вязкая овсяная «Геркулес» на молоке	150	200	5.52	7.89	7.32	10.2	17.61	30.16		172.65	242.72	
3.7.1.	Какао с молоком	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82		89	107	
2.3.1.	Бутерброд с сыром	45	50	6.53	7.59	7.42	9.2	12.85	15.42		137.16	168.18	
2 ЗАВТРАК													
3.5.1. 3.6.	Кисломолочный напиток/ Молоко (при отсутствии кисломолочных продуктов)	150	180	4.35	5.22	3.75	4.5	6	7.2		75	90	
ОБЕД													
5.40.1.	Салат из капусты консервированной	40	60	0.63	0.94	1.99	2.99	3.06	4.59		33.28	49.92	
6.13.4.	Суп картофельный на овощном бульоне с клецками мучными	150	180	3.51	4.73	2.55	3.43	8.55	11.4		71.38	95.36	
7.31.1.	Картофель, тушеный с мясом (сердцем говяжьим)	160	200	19.78	24.46	5.01	6.26	17.4	21.75		192.93	241.16	
3.3.1.	Компот из сухофруктов (витаминизированный)	150	180	1.35	1.62	0.07	0.09	21.88	25.06	0/50	85.6	96.93	
2.1.1.	Хлеб пшеничный	25	30	1.65	1.79	0.67	0.74	13.72	15.68		65.06	74.37	
2.1.1.	Хлеб ржаной	35	40	1.63	1.76	0.26	0.3	26.17	29.12		125.4	139.54	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК													
5.28.2.	Винегрет овощной с капустой	110	130	1.49	1.76	6.79	8.03	9.27	10.96		104.28	123.24	
2.1.1.	Батон	25	30	1.87	2.25	1.56	1.87	12.85	22.17		65.5	78.6	
3.1.1.	Чай с сахаром	150	180	0.08	0.12	0.02	0.03	7	10		28.28	40.42	
4.	Фрукт	100	100	0.38	0.39			9.31	9.8		42.75	45.05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						32.14	64.19	40.13	50.83	178.63	229.13	1288.27	1592.49

Неделя: **вторая**

День:

Среда

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд		Пищевые вещества						ВитС	Энергетическая ценность		
		Ясли	Сад	Белки (ясли)	Белки (сад)	Жиры (ясли)	Жиры (сад)	Углеводы (ясли)	Углеводы (сад)		ясли	сад	
ЗАВТРАК													
1.4.6.	Каша жидкая рисовая на молоке	150	200	4.38	6.18	6.13	8.48	23.46	31.24		166.05	224.72	
3.8.1.	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.34	2.85	2	2.41	10.63	14.36		70	91	
2.5.	Бутерброд с повидлом	40	50	1.95	2.35	1.56	1.87	25.85	31.67		115.5	141.1	
2 ЗАВТРАК													
4.	Фрукт	100	100	0.38	0.39			9.31	9.8		42.75	45.05	
ОБЕД													
5.4.	Помидор свежий	40	60	0.44	0.7	0.06	0.1	1.53	2.3		8.53	12.8	
6.9.3.	Суп картофельный на курином бульоне с макаронными изделиями	150	180	1.68	2.26	1.75	2.36	10.33	13.78		66.69	85.1	
7.32.7.	Фрикадельки из мяса кур в соусе томатном	50	70	8.82	11.76	7.88	10.5	5.85	7.8		130	173.3	
7.24.1.	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6.29	7.45	4.45	5.27	28.33	33.48		178.74	211.25	
3.3.1.	Компот из сухофруктов (витаминизированный)	150	180	1.35	1.62	0.07	0.09	21.88	25.06	0/50	85.6	96.93	
2.1.1.	Хлеб пшеничный	25	30	1.65	1.79	0.67	0.74	13.72	15.68		65.06	74.37	
2.1.1.	Хлеб ржаной	35	40	1.63	1.76	0.26	0.3	26.17	29.12		125.4	139.54	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК													
8.40.1.	Пицца "Детская" (сад)/ Булочка "Московская"		145		28.9		24.08		50.29			532.8	
8.30.1.	"Гребешок" из дрожжевого теста с сахаром (ясли)	100		10.58		16.29		58.03			421.15		
3.1.1.	Чай с сахаром	150	180	0.08	0.12	0.02	0.03	7	10		28.28	40.42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						41.57	68.13	39.58	56.23	240.56	274.58	1503.75	1868.38

Неделя: **вторая**День: **пятница**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд		Пищевые вещества						Вит.С	Энергетическая ценность	
		Ясли	Сад	Белки (ясли)	Белки (сад)	Жиры (ясли)	Жиры (сад)	Углеводы (ясли)	Углеводы (сад)		ясли	сад
ЗАВТРАК												
1.10.1.	Каша вязкая перловая на молоке	150	200	5.4	7.38	5.86	7.99	27.83	36.71		191.06	253.66
3.7.1.	Какао с молоком	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82		89	107
2.4.1.	Бутерброд с маслом	35	45	2.02	2.54	12.88	16.77	15.23	19.8		186.57	242.57
2 ЗАВТРАК												
3.1.1.	Чай с сахаром	150	180	0.08	0.12	0.02	0.03	7	10		28.28	40.42
2.6.	Кондитерские изделия	25	35	1.61	2.26	2.05	2.87	17.07	23.9		93.25	130.55
ОБЕД												
5.9.	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	40	60	0.39	0.59	2.47	3.71	1.88	2.83		31.64	47.46
6.7.7.	Борщ на овощном бульоне со сметаной	150	180	1.27	1.7	3.72	4.96	7.64	10.19		67.68	90.24
8.12.	Котлеты рыбные с овощами запеченные	130	150	21.52	25.83	11.07	13.28	7.8	9.36		217.5	261
3.3.1.	Компот из сухофруктов (витаминизированный)	150	180	1.35	1.62	0.07	0.09	21.88	25.06	0/50	85.6	96.93
2.1.1.	Хлеб пшеничный	25	30	1.65	1.79	0.67	0.74	13.72	15.68		65.06	74.37
2.1.1.	Хлеб ржаной	35	40	1.63	1.76	0.26	0.3	26.17	29.12		125.4	139.54
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
5.8.	Салат из зеленого горошка консервированного с луком	40	60	0.86	1.29	2.27	3.41	2.8	4.21		35.14	52.71
7.37.2.	Пюре картофельное с морковью	90	90	1.39	1.39	2.26	2.26	8.84	8.84		61.41	61.41
2.1.1.	Батон	25	30	1.87	2.25	1.56	1.87	12.85	22.17		65.5	78.6
3.1.1.	Чай с сахаром	150	180	0.08	0.12	0.02	0.03	7	10		28.28	40.42
4.	Фрукт	100	100	0.38	0.39			9.31	9.8		42.75	45.05
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				44.65	54.7	47.9	61.5	199.98	253.49		1414.12	1761.93

Неделя: **вторая**

День:

Четверг

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность(ккал)			
		Если	Сад	Белки (если)	Белки (сад)	Жиры (если)	Жиры (сад)	Углеводы (если)	Углеводы (сад)	ВитС	если	сад	
ЗАВТРАК													
1.1.2.	Каша вязкая пшеничная на молоке	150	200	6.43	8.58	5.61	7.5	32.21	42.18		216.09	282.6	
3.8.1.	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.34	2.85	2	2.41	10.63	14.36		70	91	
2.4.1.	Бутерброд с маслом	35	45	2.02	2.54	12.88	16.77	15.23	19.8		186.57	242.57	
2 ЗАВТРАК													
3.2.	Сок фруктовый/ овощной	150	180	0.75	0.9			15.15	18.18		64	76	
ОБЕД													
5.21.	Салат из капусты, огурцов и моркови	40	60	0.51	0.75	2.83	4.25	1.52	2.28		33.64	50.46	
6.15.4.	Рассольник на овощном бульоне «Ленинградский»	150	180	1.26	1.68	3.06	4.09	9.95	13.27		72.45	96.6	
7.15.1.	Гуляш из отварного мяса (сердца, печени говяжьей)	50	70	8.99	11.56	7.23	9.3	2.31	2.97		110.25	141.5	
7.1.1.	Макаронные изделия отварные с маслом	110	130	3.88	5.04	4.03	5.24	23.98	31.17		148.13	192.56	
3.3.1.	Компот из сухофруктов (витаминизированный)	150	180	1.35	1.62	0.07	0.09	21.88	25.06	0/50	85.6	96.93	
2.1.1.	Хлеб пшеничный	25	30	1.65	1.79	0.67	0.74	13.72	15.68		65.06	74.37	
2.1.1.	Хлеб ржаной	35	40	1.63	1.76	0.26	0.3	26.17	29.12		125.4	139.54	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК													
8.33.2.	Булочка "Морковная"	65	75	9.37	11.07	3.12	3.68	71.13	48.61		229.99	271.81	
5.35.	Яйцо вареное	40	40	4.8	4.8	4	4	0.3	0.3		56.6	56.6	
3.1.2.	Чай с сахаром, лимоном	150	180	0.15	0.24	0.03	0.05	14.1	20.2		57.28	81.42	
4.	Фрукт	100	100	0.38	0.39			9.31	9.8		42.75	45.05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						45.51	55.57	45.79	58.42	267.59	292.98	1563.81	1939.01