

Утверждаю
Заведующий МДОУ ЦРР – детский сад № 21

«» М.В. Сырцова
2017



**Примерное 10-дневное меню
Муниципального дошкольного
образовательного учреждения Центра развития ребенка-
детского сада № 21
Истринского муниципального района на 2018 год
для детей, посещающих дошкольное образовательное
учреждение с 12-часовым пребыванием**

Зимне-весенний период

1 день - калорий 1946,94

	Наименование блюд	Объём порции		Белки	Жиры	Углеводы	калории
		1,5- 3	3 – 7				
завтрак	Каша гречневая молочная	200	250	8.2	11.4	29.7	261.5
	Чай сладкий	150	150	0.12	-	12.04	48.64
	Хлеб пшеничный с маслом слив.	40/5	40/7	2.16	7.58	15.99	150.64
Обед	Салат из зелёного горошка с сол. огурцом	35	40	1.23	2.0	4.83	39.0
	Суп рыбный	150	250	7.43	8.65	31.88	203.32
	Котлета мясная	60	70	10.68	11.72	5.74	176.75
	Рис припущенный	70	80	2.53	4.69	22.41	137.23
	Компот из сухофруктов	150	200	0.42	-	20.97	85.56
	Хлеб ржаной	40	50	2.81	0.44	23.52	111.56
	Хлеб пшеничный	20	30	2.84	0.44	18.56	92.6
	Полдник	Сок	100	150	-	-	11.5
Ужин	Блины с джемом	200	240	40.2	16.0	71.7	469.4
	Кисель из плодового концентрата	150	150	1.02	-	22.78	97.14
	Св. фрукты	72	50	0.24	-	6.78	27.60

2 день – калорий 1980.45

	Наименование блюд	Объём порции		Белки	Жиры	Углеводы	калории
		1,5-3	3-7				
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	250	6.55	9.7	22.3	202.3
	Какао на молоке	150	150	3.77	3.93	25.95	153.92
	Хлеб пшеничный с маслом слив.	30/5	40/7	2.16	7.58	15.99	150.64
Обед	Салат морковный с яблоками	45	50	1.1	5.1	6.3	72.5
	Суп вермишелевый с картофелем с мясом	150	250	13.05	8.19	12.74	156.27
	АЗУ по - татарски	70	80	19.56	21.72	6.77	294.79
	Картофельное пюре	120	140	4.21	5.1	24.26	179.09
	Напиток из сока	150	150	-	-	11.5	46.0
	Хлеб ржаной	40	50	2.81	0.44	23.52	111.56
	Хлеб пшеничный	20	20	1.58	0.66	11.96	57.93
	Полдник	Фрукты свежие	72	100	0.24	-	6.78
Ужин	Творожная запеканка со сметаной	120	140	22.0	16.0	27.3	311.0
	Кефир с сах. песком	100	100	2.8	3.5	14,05	101.0
	Хлеб пшеничный	30	40	3.16	1.32	23.92	115.85

3 день – калорий 1621.21

	Наименование блюд	Объём порции		Белки	Жиры	Углеводы	калории
		1,5-3	3 – 7				
завтрак	Лапша молочная	200	250	5.58	6.12	19.73	156.08
	Чай с молоком	150	150	4.4	4.4	29.3	134.0
	Хлеб пшеничный с маслом слив.	30/5	40/7	2.16	7.58	15.99	150.64
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с курами	150	250	9.6	7.82	25.3	137.8
	Запеканка картофельная с мясом	180	220	25.53	24.78	18.43	400.75
	Компот из кураги	150	150	0.42	-	20.97	85.56
	Хлеб ржаной	40	50	2.81	0.44	23.52	111.56
	Хлеб пшеничный	20	20	1.58	0.66	11.96	57.93
Полдник	Сок	100	150	-	-	11.5	46.0
Ужин	Яйцо варёное	40	40	5.32	4.66	0.3	62.8
	винегрет	80	120	1.88	3.7	13.38	86.0
	Чай сладкий	150	150	0.12	-	12.04	48.64
	Хлеб пшеничный	30	40	3.16	1.32	23.92	115.85
	Св. фрукты	72	50	0.24	-	6.78	27.60

4 день - калорий 1694.28

	Наименование блюд	Объём порции		Белки	Жиры	Углеводы	калории
		1,5-3	3 – 7				
завтрак	Каша сборная молочная	200	250	5.3	11.97	31.9	263.8
	Кофейный напиток на молоке	150	150	2.79	3.19	19.71	118.69
	Хлеб пшеничный с маслом слив. и сыром	30/5 /10	40/7/ 15	6.21	11.7	15.99	204.28
Обед	Суп вермишелевый с картофелем с курами	150	250	8.4	6.6	13.64	149.13
	Солянка из св. капусты с мясом	180	220	3.0	8.4	8.8	280.0
	Компот из свежих яблок	150	150	0.2	-	0.1	83.3
	Хлеб ржаной	40	50	2.81	0.44	23.52	111.56
	Хлеб пшеничный	20	20	1.58	0.66	11.96	57.93
Полдник	Сок	100	150	-	-	11.5	46.0
Ужин	Рыба под маринадом	100	150	10.6	2.4	10.6	139.0
	Кисель из плодового концентрата	150	150	1.02	-	22.78	97.14
	Хлеб пшеничный	30	40	3.16	1.32	23.92	115.85
	Св. фрукты	72	50	0.24	-	6.78	27.60

5 день – калорий 1917.32

	Наименование блюд	Объём порции		Белки	Жиры	Углеводы	калории
		1,5- 3	3 – 7				
завтрак	Каша манная молочная	200	250	6.53	7.03	38.78	244.92
	Чай сладкий	150	150	0.12	-	12.04	48.64
	Хлеб пшеничный с маслом слив.	30/5	40/7	2.16	7.58	15.99	150.64
Обед	Салат овощной (до 01.03 текущего года)	45	50	0.71	3.2	10.3	62.0
	Суп картофельный с фасолью с курами	150	250	13.04	5.11	11.27	122.11
	Ленивые голубцы	140	180	16.2	16.2	12.9	319.0
	Компот из сухофруктов	150	150	0.54	-	27.85	107.7
	Хлеб ржаной	40	50	2.81	0.44	23.52	111.56
	Хлеб пшеничный	20	20	1.58	0.66	11.96	57.93
Полдник	Фрукты свежие	100	150	0.24	-	6.78	27.60
Ужин	Лапшевник с творогом со сгущённым молоком	130/30	150/30	15.71	7.06	40.44	285.98
	Чай сладкий	150	150	0.12	-	12.04	48.64
	Хлеб пшеничный	30	40	3.16	1.32	23.92	115.85

6 день – калорий 1732.59

	Наименование блюд	Объём порции		Белки	Жиры	Углеводы	калории
		1,5- 3	3 – 7				
завтрак	Каша молочная « Дружба»	200	250	6.55	8.33	35.09	241.11
	Кофейный напиток на молоке	150	150	2.79	3.19	19.71	118.69
	Хлеб пшеничный с маслом слив.	30/5	40/7	2.16	7.58	15.99	150.64
Обед	Салат из свежих огурцов и лука	40	45	1.03	4.15	7.35	42.7
	Суп овощной сборный с курами	150	250	10.2	8.02	26.4	147.8
	Гуляш из говядины	70	80	18.56	20.72	5.77	283.79
	Гречневый гарнир	70	80	4.2	0.92	25.44	129.9
	Компот из сухофруктов	150	150	0.42	-	20.97	85.56
	Хлеб ржаной	40	50	2.81	0.44	23.52	111.56
	Хлеб пшеничный	20	20	1.58	0.66	11.96	57.93
Полдник	Фрукты свежие	72	100	0.24	-	6.78	27.60
Ужин	Омлет с кукурузой отварной	100/ 40	110/ 40	10.24	12.5	5.0	173.46
	Напиток из сока	150	150	-	-	11.5	46.0
	Хлеб пшеничный	40	40	3.16	1.32	23.92	115.85

7 день - калорий 1917.3

	Наименование блюд	Объём порции		Белки	Жиры	Углеводы	калории
		1,5- 3	3 – 7				
завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	250	6.55	9.7	22.3	202.3
	Какао на молоке	150	150	3.77	3.93	25.95	153.92
	Хлеб пшеничный с маслом слив.	30/5	40/7	2.16	7.58	15.99	150.64
Обед	Салат из отварной свеклы	50	70	3,18	3,8	5,19	77,67
	Рассольник с картофелем с мясом	150	250	12.99	8.34	15.75	161.28
	Плов с курами	180	220	17.51	13.3	29.46	342.0
	Компот из свежих фруктов	150	150	0.2	-	0.1	83.3
	Хлеб ржаной	40	50	2.81	0.44	23.52	111.56
	Хлеб пшеничный	20	20	1.58	0.66	11.96	57.93
Полдник	Сок	150	150	-	-	17.25	69.0
Ужин	Суфле твороженное со сметаной	120	140	19.05	12.25	38.25	290.85
	Кефир с сах. песком	100	100	2.8	3.5	14,05	101.0
	Хлеб пшеничный	40	40	3.16	1.32	23.92	115.85

8 день - калорий 1809,19

	Наименование блюд	Объём порции		Белки	Жиры	Углеводы	калории
		1,5- 3	3 – 7				
завтрак	Лапша молочная	200	250	5.58	6.12	19.73	156.08
	Чай с молоком	150	150	4.4	4.4	29.3	134.0
	Хлеб пшеничный с маслом слив.	30/5	40/7	2.16	7.58	15.99	150.64
Обед	Соленый огурец	40	50	0,18	-	0,33	2,1
	Суп гороховый с картофелем с курами с гренками	150	250	7.15	3.13	13.38	147.6
	Солнышко мясное	80	90	12,35	10,33	5,74	166,49
	Макароны	70	80	4.17	2.79	28.61	179.76
	Напиток из сока	150	150	-	-	11.5	46.0
	Хлеб ржаной	40	50	2.81	0.44	23.52	111.56
Полдник	Плюшка домашняя	80	90	6.3	10.8	44.0	301.6
	Сок	100	150	-	-	17.25	69.0
Ужин	Овощное рагу	150	160	2.32	13,07	17,14	179.87
	Хлеб пшеничный	30	40	3.16	1.32	23.92	115.85
	Чай с сахаром	150	150	0.12	-	12.04	48.64

9 день - калорий 1774.45

	Наименование блюд	Объём порции		Белки	Жиры	Углеводы	калории
		1,5- 3	3 – 7				
завтрак	Каша геркулесо – рисовая молочная	200	250	5.3	11.97	31.9	263.8
	Чай с сахаром	150	150	0.12	-	12.04	48.64
	Хлеб пшеничный с маслом слив.	30/5	40/7	2.16	7.58	15.99	150.64
Обед	Салат из кваш. капусты	45	50	0.96	3.9	5.68	60.1
	Суп «крестьянский» с картоф. с мясом	150	250	8.4	6.6	13.64	149.13
	Картофель тушёный с мясом	220	280	17.64	24.78	18.43	308.75
	Кисель из плодового концентрата	150	150	1.02	-	22.78	97.14
	Хлеб ржаной	40	50	2.81	0.44	23.52	111.56
	Хлеб пшеничный	20	20	1.58	0.66	11.96	57.93
Полдник	Св. фрукты	172	200	0.46	-	16.16	74.6
Ужин	Салат из свеклы отварной	50	70	3.18	3.8	5.19	77.67
	Суфле рыбное	120	145	18.1	9.4	12.0	210.0
	Хлеб пшеничный	30	40	3.16	1.32	23.92	115.85
	Чай с сахаром	150	150	0.12	-	12.04	48.64

10 день - калорий 1703.6

	Наименование блюд	Объём порции		Белки	Жиры	Углеводы	калории
		1,5- 3	3 – 7				
Завтрак	Каша пшённая молочная	200	250	6.8	8.7	21.2	136.3
	Кофейный напиток на молоке	150	150	2.79	3.19	19.71	118.69
	Хлеб пшеничный с маслом слив. и сыром	30/5 /10	40/7/ 15	6.21	11.7	15.99	204.28
Обед	Икра кабачковая	45	50	0.99	2.8	0.96	30.99
	Борщ из свежей капусты с картофелем с курами со сметаной	150	250	12.78	7.2	14.0	144.28
	Ёжики в томатном соусе	140	180	18.1	17.4	14.2	282.7
	Напиток из сока	150	150	-	-	11.5	46.0
	Хлеб ржаной	40	50	2.81	0.44	23.52	111.56
	Хлеб пшеничный	20	20	1.58	0.66	11.96	57.93
Полдник	Свежие фрукты	72	100	0.24	-	6.78	27.60
Ужин	Сырники творожные со сгущ. молоком	110/30	130/30	12.93/ 2.16	23.88/ 2.55	10.28 16.8	194.72/ 98.7
	Чай с молоком	150	150	4.4	4.4	29.3	134.0
	Хлеб пшеничный	30	40	3.16	1.32	23.92	115.85

Летне - Осенний период

1 день - калорий 1899.47

	Наименование блюд	Объём порции		Белки	Жиры	Углеводы	калории
		1,5- 3	3 – 7				
завтрак	Каша гречневая молочная	200	250	8.2	11.4	29.7	261.5
	Чай сладкий	150	150	0.12	-	12.04	48.64
	Хлеб пшеничный с маслом слив.	40/5	40/7	2.16	7.58	15.99	150.64
Обед	Салат из свежих огурцов и помидор	45	50	0.58	2.0	13.7	34.6
	Суп « Полевой» с картоф. с курами, свежей зеленью	150	250	6.45	4.20	17.80	160.25
	Котлета мясная	60	70	10.68	11.72	5.74	176.75
	Рис припущенный	70	80	2.53	4.69	22.41	137.23
	Компот из сухофруктов	150	200	0.42	-	20.97	85.56
	Хлеб ржаной	40	50	2.81	0.44	23.52	111.56
	Хлеб пшеничный	20	30	2.84	0.44	18.56	92.6
Полдник	Сок	100	150	-	-	11.5	46.0
Ужин	Блины с джемом	200	240	40.2	16.0	71.7	469.4
	Кисель из плодового концентрата	150	150	1.02	-	22.78	97.14
	Св. фрукты	72	50	0.24	-	6.78	27.60

2 день – калорий 1954.73

	Наименование блюд	Объём порции		Белки	Жиры	Углеводы	калории
		1,5- 3	3 – 7				
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	250	6.55	9.7	22.3	202.3
	Какао на молоке	150	150	3.77	3.93	25.95	153.92
	Хлеб пшеничный с маслом слив.	30/5	40/7	2.16	7.58	15.99	150.64
Обед	Салат морковный с яблоками	45	50	1.1	5.1	6.3	72.5
	Суп вермишелевый с картофелем с курами, свежей зеленью	150	250	13.05	8.19	12.74	156.27
	Гуляш из говядины	70	80	18.56	20.72	5.77	283.79
	Картофель молодой отварной со свежей зеленью	120	140	3.84	4.6	23.12	164.37
	Напиток из сока	150	150	-	-	11.5	46.0
	Хлеб ржаной	40	50	2.81	0.44	23.52	111.56
	Хлеб пшеничный	20	20	1.58	0.66	11.96	57.93
Полдник	Фрукты свежие	72	100	0.24	-	6.78	27.60
Ужин	Творожная запеканка со сметаной	120	140	22.0	16.0	27.3	311.0
	Кефир с сах. песком	100	100	2.8	3.5	14,05	101.0
	Хлеб пшеничный	30	40	3.16	1.32	23.92	115.85

3 день – калорий 1625.41

	Наименование блюд	Объём порции		Белки	Жиры	Углеводы	калории
		1,5- 3	3 – 7				
завтрак	Лапша молочная	200	250	5.58	6.12	19.73	156.08
	Чай с молоком	150	150	4.4	4.4	29.3	134.0
	Хлеб пшеничный с маслом слив.	30/5	40/7	2.16	7.58	15.99	150.64
Обед	Свежий огурец	40	50	0,21	-	0,81	4,2
	Щи из свежей капусты с картофелем с курами	150	250	9.6	7.82	25.3	137.8
	Запеканка картофельная с мясом	180	220	25.53	24.78	18.43	400.75
	Компот из кураги	150	150	0.42	-	20.97	85.56
	Хлеб ржаной	40	50	2.81	0.44	23.52	111.56
	Хлеб пшеничный	20	20	1.58	0.66	11.96	57.93
Полдник	Сок	100	150	-	-	11.5	46.0
Ужин	Яйцо варёное	40	40	5.32	4.66	0.3	62.8
	Гарнир овощной	80	120	1.88	3.7	13.38	86.0
	Чай сладкий	150	150	0.12	-	12.04	48.64
	Хлеб пшеничный	30	40	3.16	1.32	23.92	115.85
	Св. фрукты	72	50	0.24	-	6.78	27.60

4 день - калорий 1703.28

	Наименование блюд	Объём порции		Белки	Жиры	Углеводы	калории
		1,5- 3	3 – 7				
завтрак	Каша сборная молочная	200	250	5.3	11.97	31.9	263.8
	Кофейный напиток на молоке	150	150	2.79	3.19	19.71	118.69
	Хлеб пшеничный с маслом слив. и сыром	30/5 /10	40/7/ 15	6.21	11.7	15.99	204.28
Обед	Помидор свежий	40	50	0.24		2.04	9.0
	Суп вермишелевый с картофелем с курами	150	250	8.4	6.6	13.64	149.13
	Солянка из св. капусты с мясом	180	220	3.0	8.4	8.8	280.0
	Компот из свежих яблок	150	150	0.2	-	0.1	83.3
	Хлеб ржаной	40	50	2.81	0.44	23.52	111.56
	Хлеб пшеничный	20	20	1.58	0.66	11.96	57.93
Полдник	Сок	100	150	-	-	11.5	46.0
Ужин	Рыба под маринадом	100	150	10.6	2.4	10.6	139.0
	Кисель из плодового концентрата	150	150	1.02	-	22.78	97.14
	Хлеб пшеничный	30	40	3.16	1.32	23.92	115.85
	Св. фрукты	72	50	0.24	-	6.78	27.60

5 день – калорий 1705.27

	Наименование блюд	Объём порции		Белки	Жиры	Углеводы	калории
		1,5- 3	3 – 7				
завтрак	Каша манная молочная	200	250	6.53	7.03	38.78	244.92
	Чай сладкий	150	150	0.12	-	12.04	48.64
	Хлеб пшеничный с маслом слив.	30/5	40/7	2.16	7.58	15.99	150.64
Обед	Салат овощной (до 01.03 текущего года)	45	50	0.71	3.2	10.3	62.0
	Суп картофельный с фасолью с курами, свежей зеленью	150	250	13.04	5.11	11.27	122.11
	Перец фаршированный	140	180	17.23	16.92	14.13	321.7
	Компот из сухофруктов	150	150	0.54	-	27.85	107.7
	Хлеб ржаной	40	50	2.81	0.44	23.52	111.56
	Хлеб пшеничный	20	20	1.58	0.66	11.96	57.93
	Фрукты свежие	100	150	0.24	-	6.78	27.60
Ужин	Лапшевник с творогом со сгущённым молоком	130/30	150/30	15.71	7.06	40.44	285.98
	Чай сладкий	150	150	0.12	-	12.04	48.64
	Хлеб пшеничный	30	40	3.16	1.32	23.92	115.85

6 день – калорий 1732.59

	Наименование блюд	Объём порции		Белки	Жиры	Углеводы	калории
		1,5- 3	3 – 7				
завтрак	Каша молочная « Дружба»	200	250	6.55	8.33	35.09	241.11
	Кофейный напиток на молоке	150	150	2.79	3.19	19.71	118.69
	Хлеб пшеничный с маслом слив.	30/5	40/7	2.16	7.58	15.99	150.64
Обед	Салат из свежих огурцов и лука	40	45	1.03	4.15	7.35	42.7
	Суп овощной сборный с курами, свежей зеленью	150	250	10.2	8.02	26.4	147.8
	Гуляш из говядины	70	80	18.56	20.72	5.77	283.79
	Гречневый гарнир	70	80	4.2	0.92	25.44	129.9
	Компот из сухофруктов	150	150	0.42	-	20.97	85.56
	Хлеб ржаной	40	50	2.81	0.44	23.52	111.56
	Хлеб пшеничный	20	20	1.58	0.66	11.96	57.93
Фрукты свежие	72	100	0.24	-	6.78	27.60	
Ужин	Омлет с кукурузой отварной	100/ 40	110/ 40	10.24	12.5	5.0	173.46
	Напиток из сока	150	150	-	-	11.5	46.0
	Хлеб пшеничный	40	40	3.16	1.32	23.92	115.85

7 день - калорий 1848.63

	Наименование блюд	Объём порции		Белки	Жиры	Углеводы	калории
		1,5- 3	3 – 7				
завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	250	6.55	9.7	22.3	202.3
	Какао на молоке	150	150	3.77	3.93	25.95	153.92
	Хлеб пшеничный с маслом слив.	30/5	40/7	2.16	7.58	15.99	150.64
Обед	Свежие помидоры	50	70	0.24	-	2.04	9.0
	Рассольник с картофелем с мясом	150	250	12.99	8.34	15.75	161.28
	Плов с курами	180	220	17.51	13.3	29.46	342.0
	Компот из свежих фруктов	150	150	0.2	-	0.1	83.3
	Хлеб ржаной	40	50	2.81	0.44	23.52	111.56
	Хлеб пшеничный	20	20	1.58	0.66	11.96	57.93
Полдник	Сок	150	150	-	-	17.25	69.0
Ужин	Суфле твороженное со сметаной	120	140	19.05	12.25	38.25	290.85
	Кефир с сах. песком	100	100	2.8	3.5	14,05	101.0
	Хлеб пшеничный	40	40	3.16	1.32	23.92	115.85

8 день - калорий 1802.81

	Наименование блюд	Объём порции		Белки	Жиры	Углеводы	калории
		1,5- 3	3 – 7				
завтрак	Лапша молочная	200	250	5.58	6.12	19.73	156.08
	Чай с молоком	150	150	4.4	4.4	29.3	134.0
	Хлеб пшеничный с маслом слив.	30/5	40/7	2.16	7.58	15.99	150.64
Обед	Суп гороховый с картофелем с курами с гренками	150	250	7.15	3.13	13.38	147.6
	Биточки мясные	70	80	9.43	4.47	5.64	103.09
	Макароны	70	80	4.17	2.79	28.61	179.76
	Напиток из сока	150	150	-	-	11.5	46.0
	Хлеб ржаной	40	50	2.81	0.44	23.52	111.56
Полдник	Плюшка домашняя	80	90	6.3	10.8	44.0	301.6
	Сок	100	150	-	-	17.25	69.0
Ужин	Овощное рагу с мясом	210	260	3.72	14.87	22.57	238.99
	Хлеб пшеничный	30	40	3.16	1.32	23.92	115.85
	Чай с сахаром	150	150	0.12	-	12.04	48.64

9 день - калорий 1718.55

	Наименование блюд	Объём порции		Белки	Жиры	Углеводы	калории
		1,5- 3	3 – 7				
завтрак	Каша геркулесо – рисовая молочная	200	250	5.3	11.97	31.9	263.8
	Чай с сахаром	150	150	0.12	-	12.04	48.64
	Хлеб пшеничный с маслом слив.	30/5	40/7	2.16	7.58	15.99	150.64
Обед	Салат из кваш. капусты	45	50	0.96	3.9	5.68	60.1
	Суп «крестьянский» с картоф. с мясом	150	250	8.4	6.6	13.64	149.13
	Картофель тушёный с мясом	220	280	17.64	24.78	18.43	308.75
	Кисель из плодового концентрата	150	150	1.02	-	22.78	97.14
	Хлеб ржаной	40	50	2.81	0.44	23.52	111.56
	Хлеб пшеничный	20	20	1.58	0.66	11.96	57.93
Полдник	Св. фрукты	172	200	0.46	-	16.16	74.6
Ужин	Салат из свеклы отварной	50	70	3.18	3.8	5.19	77.67
	Суфле рыбное	120	145	18.1	9.4	12.0	210.0
	Хлеб пшеничный	30	40	3.16	1.32	23.92	115.85
	Чай с сахаром	150	150	0.12	-	12.04	48.64

10 день - калорий 1717.93

	Наименование блюд	Объём порции		Белки	Жиры	Углеводы	калории
		1,5- 3	3 – 7				
Завтрак	Каша пшённая молочная	200	250	6.8	8.7	21.2	136.3
	Кофейный напиток на молоке	150	150	2.79	3.19	19.71	118.69
	Хлеб пшеничный с маслом слив. и сыром	30/5 /10	40/7/ 15	6.21	11.7	15.99	204.28
Обед	Салат из свежих овощей	45	50	0.58	2.0	13.7	34.6
	Борщ из свежей капусты с картофелем с курами со сметаной, зеленью	150	250	12.78	7.2	14.0	144.28
	Фаршированные кабачки в томатном соусе	140	180	18.1	17.4	14.2	293.42
	Напиток из сока	150	150	-	-	11.5	46.0
	Хлеб ржаной	40	50	2.81	0.44	23.52	111.56
	Хлеб пшеничный	20	20	1.58	0.66	11.96	57.93
Полдник	Свежие фрукты	72	100	0.24	-	6.78	27.60
Ужин	Сырники творожные со сгущ. молоком	110/30	130/30	12.93/ 2.16	23.88/ 2.55	10.28 16.8	194.72/ 98.7
	Чай с молоком	150	150	4.4	4.4	29.3	134.0
	Хлеб пшеничный	30	40	3.16	1.32	23.92	115.85