

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Пестеревская основная общеобразовательная школа»



## Примерное десятидневное меню дошкольной группы

с. Пестерев 2023г.

**Десятидневное меню школьного буфета МБОУ «Пестревская ООШ» для дошкольной группы**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		А(мкг)	В1	В2	В	С	Са	Mg	P	Fe
<b>Завтрак:</b>															
<b>(День 1)</b>															
54-29к	Каша вязкая «Геркулесовая»	200	8,2	11,2	32,4	263	41,5	0,2	0,2	0,1	0,6	158	63	215	1,5
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезку	15	3,5	4,4	0	53,8	39	0,01	0,05	0,15	0,11	132	5,3	75	0,15
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	17,3	0,04	0,17	0	0,68	143	34	130	1,09
Пром.	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	0,01	0,32	-	5,27	3,92	21,72	0,3	0
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0,01	0,32	-	5,27	3,92	21,72	0,3	0
	<b>Итого:</b>		21,4	19,9	75,5	565,4	97,88	0,27	1,06	0,25	11,93	440,84	145,74	420,6	2,74
<b>Обед:</b>															
54-1с	Щи из свежей капусты	250	23,1	28,1	28,6	461	525	0,11	0,16	0	53,8	187	66	155	2,39
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	18,4	0,06	0,03	0,09	0	12	7,2	41	0,73
Полуф.	Шницлячка отварная	100	7,8	10,8	27,7	239	0	0,14	0,4	-	0	31	17	134	1,6
54-3з	Помидор в нарезке	30	0,35	0,05	1,15	6,4	39,9	0,02	0,01	0	7,5	4,2	6	7,8	0,27
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,1	21,4	0,17	0	0	0	0,02	2,6	2,2	4,1	0,42
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,6	0,5	29,5	140,6	0,04	0,01	0,32	-	5,27	3,92	21,72	0,3	0
Пром.	Хлеб ржаной	50	4,0	0,7	20,0	102,5	0,04	0,01	0,32	-	5,27	3,92	21,72	0,3	0
	<b>Итого:</b>		45,35	45,05	144,85	1167,7	583,55	0,35	1,24	0,09	71,86	244,64	141,84	342,5	5,41
<b>Полдник:</b>															
Пром.	Фрукт (апельсин)	100	0,5	0,5	11,8	53,3	0	0,04	0,02	0,43	14,5	23,2	13,05	15,95	3,19
	<b>Итого:</b>		0,5	0,5	11,8	53,3	0	0,04	0,02	0,43	14,5	23,2	13,05	15,95	3,19
<b>Завтрак:</b>															
<b>(День 2)</b>															
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,3	27,5	0,06	0,14	0,07	0,55	143	17	103	0,35
54-1гн	Чай	200	0,2	0	0,1	1,4	0,3	0	0,01	0	0,04	4,4	3,8	7,2	0,71
Пром.	Зефир	50	1	0,1	9	32	-	-	0,02	0,2	-	25	6	-	1,4
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезку	15	3,5	4,4	0	53,8	39	0,01	0,05	0,15	0,11	132	5,3	75	0,15
Пром.	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	0,01	0,32	-	5,27	3,92	21,72	0,3	0
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0,01	0,32	-	5,27	3,92	21,72	0,3	0
	<b>Итого:</b>		15,1	10,9	64,9	409,7	66,88	0,09	0,86	0,42	11,24	312,24	75,54	185,8	2,61
<b>Обед:</b>															
54-28с	Борщ с фрикадельками	200	21,6	17,3	37,3	391,3	614	0,14	0,16	0	30,6	123	83	172	3,82
Полуф	Тфгеля мясная	80	11,6	11,7	6,4	177,5	1,48	0,03	0,08	0	0,37	21	18	123	1,57
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	18,4	0,03	0,03	0,09	0	6,9	24	73	0,49
Пром.	Кисель	200	0,1	0	14,1	56,8	0	0	0	0	1,2	4,8	2,6	5,9	0,13
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,6	0,5	29,5	140,6	0,04	0,01	0,32	-	5,27	3,92	21,72	0,3	0
Пром.	Хлеб ржаной	50	4,0	0,7	20,0	102,5	0,04	0,01	0,32	-	5,27	3,92	21,72	0,3	0
	<b>Итого:</b>		45,6	35	143,8	1072,2	633,96	0,22	0,91	0,09	42,71	163,54	171,04	374,5	6,01
<b>Полдник:</b>															
Пром	Фрукт (груша желтая)	50	1,5	2,0	14,9	83,2	-	-	-	0,02	-	4	2	-	0,4

<b>Итого:</b>			1,5	2,0	14,9	83,2	-	-	-	0,02	-	4	2	-	0,4	
<b>Завтрак:</b>		<b>(День 3)</b>														
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,2	37,6	274,9	41,6	0,18	0,15	0,13	0,54	127	49	186	1,32	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезку	15	3,5	4,4	0	53,8	39	0,01	0,05	0,15	0,11	132	5,3	75	0,15	
Пром.	Чоко-пай	40	1,5	2,0	14,9	83,2	-	-	-	0,02	-	4	2	-	0,4	
54-1гн	Чай с молоком	200	1,6	1,1	2,3	25,5	6,9	0,01	0,07	0	0,3	57,4	9,9	46	0,75	
Пром.	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	0,01	0,32	-	5,27	3,92	21,72	0,3	0	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0,01	0,32	-	5,27	3,92	21,72	0,3	0	
<b>Итого:</b>			20	18,4	85,3	585,6	87,58	0,22	0,91	0,3	11,49	328,24	109,64	307,6	2,62	
<b>Обед :</b>																
54-24с	Суп вермишелевый с фрикадельками	200	23,9	11	77,7	504,3	486	0,34	0,21	0	26,4	60	84	222	3,54	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	19,2	0,21	0,12	0,09	0	15	120	181	4,04	
Полуф.	Котлета мясная	100	13,7	13,1	12,4	221,3	16,6	0,05	0,12	0,07	0,09	30	20	138	1,94	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	15	0	0	0	0,02	50	2,1	4,3	0,09	
54-2з	Огурец в нарезке	30	0,7	0,1	2	11,3	8	0,03	0,03	0	8	18	11	34	0,48	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,6	0,5	29,5	140,6	0,04	0,01	0,32	-	5,27	3,92	21,72	0,3	0	
Пром.	Хлеб ржаной	50	4,0	0,7	20,0	102,5	0,04	0,01	0,32	-	5,27	3,92	21,72	0,3	0	
<b>Итого:</b>			55,7	31,7	197,4	1294,7	544,88	0,65	1,12	0,16	45,05	180,84	280,54	579,9	10,09	
<b>Полдник:</b>																
Пром.	Фрукт (яблоко)	150	2,3	0,8	31,5	141,8	0,00	0,044	0,029	0,435	14,5	23,2	13,05	15,95	3,19	
<b>Итого:</b>			2,3	0,8	31,5	141,8	0,00	0,044	0,029	0,435	14,5	23,2	13,05	15,95	3,19	
<b>Завтрак :</b>		<b>(День 4)</b>														
54-16к	Каша «Дружба»	200	5	5,8	24,1	168,9	27,2	0,07	0,12	0,07	0,53	116	27	124	0,53	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезку	15	3,5	4,4	0	53,8	39	0,01	0,05	0,15	0,11	132	5,3	75	0,15	
Пром.	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	0,01	0,32	-	5,27	3,92	21,72	0,3	0	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0,01	0,32	-	5,27	3,92	21,72	0,3	0	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	15	0	0	0	0,02	50	2,1	4,3	0,09	
<b>Итого:</b>			14,1	10,9	74,4	451,9	81,28	0,1	0,81	0,22	11,2	305,84	77,84	203,9	0,77	
<b>Обед :</b>																
54-27с	Суп с рыбными консервами (Сайра)	200	29,5	33,8	62,7	673	773	0,32	0,23	3,5	26,3	79	114	463	3,87	
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	5,9	7	40,6	249,5	27	0,06	0,04	0,13	0	26	23	190	1,07	
Полуф	Тефтеля мясная	80	11,6	11,7	6,4	177,5	1,48	0,03	0,08	0	0,37	21	18	123	1,57	
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,35	0,05	1,15	6,4	39,9	0,02	0,01	0	7,5	4,2	6	7,8	0,27	
54-13хн	Напиток шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	98	0,01	0,05	0	80	11	3	3	0,54	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,6	0,5	29,5	140,6	0,04	0,01	0,32	-	5,27	3,92	21,72	0,3	0	
Пром.	Хлеб ржаной	50	4,0	0,7	20,0	102,5	0,04	0,01	0,32	-	5,27	3,92	21,72	0,3	0	
<b>Итого:</b>			56,55	53,95	175,55	1414,8	938,86	0,46	1,05	3,63	124,71	149,04	207,44	787,4	7,32	
<b>Полдник:</b>																
Пром.	Печенье	50	1	0,1	79	20	-	-	0,02	0,2	-	25	6	-	1,4	
Пром	Сок	200	0,6	0	35	142,4	-	0,01	0,01	0,2	2	7	4	-	14	

<b>Итого:</b>			1,6	0,1	114		162,4		-	0,01	0,03	0,4	2	32	10	-	15,4	
<b>Завтрак :</b>		<b>(День 5)</b>																
54-2к	Кана вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44		287,8	51,5	0,08	0,16	0,13	0,52	121	27	136	1,49		
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезку	15	3,5	4,4	0		53,8	39	0,01	0,05	0,15	0,11	132	5,3	75	0,15		
Пром.	Кисель	200	0,1	0	14,1		56,8	0	0	0	0	1,2	4,8	2,6	5,9	0,13		
Пром.	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,4	22,1		105,5	0,04	0,01	0,32	-	5,27	3,92	21,72	0,3	0		
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4		42,7	0,04	0,01	0,32	-	5,27	3,92	21,72	0,3	0		
<b>Итого:</b>			15,9	14,3	88,6		546,6	90,58	0,11	0,85	0,28	12,37	265,64	78,34	217,5	1,77		
<b>Обед :</b>																		
54-6г	Пельмени в бульоне	200	3,16	5,09	13,17		251,32	0,03	0,05	0,5	-	1,04	11	20	143	2,1		
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5		203,5	18,4	0,03	0,03	0,09	0	6,9	24	73	0,49		
Полуф	Фрикадельки мясные	80	10,95	9,72	5,4		153	6,48	0,03	0,07	0,03	0	15	13	102	1,47		
54-4з	Перец болгарский в нарезке	30	1,1	0,1	3,9		20,5	200	0,07	0,07	0	160	6,4	5,6	13	0,4		
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7		27,9	0,38	0	0,01	0	1,16	6,9	4,6	8,5	0,77		
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,6	0,5	29,5		140,6	0,04	0,01	0,32	-	5,27	3,92	21,72	0,3	0		
Пром.	Хлеб ржаной	50	4,0	0,7	20,0		102,5	0,04	0,01	0,32	-	5,27	3,92	21,72	0,3	0		
<b>Итого:</b>			27,81	20,91	115,17		899,32	225,37	0,2	1,32	0,12	172,74	54,04	110,64	340,1	5,23		
<b>Полдник:</b>																		
Пром.	Фрукт (апельсин)	100	0,5	0,5	11,8		53,3	0	0,04	0,02	0,43	14,5	23,2	13,05	15,95	3,19		
<b>Итого:</b>			0,5	0,5	11,8		53,3	0	0,04	0,02	0,43	14,5	23,2	13,05	15,95	3,19		
<b>Завтрак :</b>		<b>(День 6)</b>																
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	27,5	22,7	89,3		671,1	119	0,3	0,88	0,13	3,64	758	97	612	1,79		
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезку	15	3,5	4,4	0		53,8	39	0,01	0,05	0,15	0,11	132	5,3	75	0,15		
Пром.	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,4	22,1		105,5	0,04	0,01	0,32	-	5,27	3,92	21,72	0,3	0		
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4		42,7	0,04	0,01	0,32	-	5,27	3,92	21,72	0,3	0		
54-1гн	Чай	200	0,2	0	0,1		1,4	0,3	0	0,01	0	0,04	4,4	3,8	7,2	0,71		
<b>Итого:</b>			36,3	27,8	119,9		874,5	158,38	0,33	1,58	0,28	14,33	902,24	149,54	694,8	1,39		
<b>Обед :</b>																		
54-15с	Рассольник ленинградский	200	5,9	8,5	48		291,8	662	0,14	0,12	0	16,3	59	69	163	2,01		
Полуф.	Позы	100	13,5	9,9	19		215,5	0,9	16	7,7	0,7	0,9	1,7	4	16	7,1		
54-4гн	Чай с молоком	200	1,6	1,1	2,3		25,5	6,9	0,01	0,07	0	0,3	57,4	9,9	46	0,75		
Пром.	Чоко-пай	40	1,5	2,0	14,9		83,2	-	-	-	0,02	-	4	2	-	0,4		
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,6	0,5	29,5		140,6	0,04	0,01	0,32	-	5,27	3,92	21,72	0,3	0		
Пром.	Хлеб ржаной	50	4,0	0,7	20,0		102,5	0,04	0,01	0,32	-	5,27	3,92	21,72	0,3	0		
<b>Итого:</b>			31,1	22,7	133,7		859,1	669,88	16,17	8,53	0,72	28,04	129,94	126,34	225,6	10,26		
<b>Полдник:</b>																		
Пром	Кондитерская изделия (коржик)	50	1,5	2,0	14,9		83,2	-	-	-	0,02	-	4	2	-	0,4		
Пром	Сок	200	0,6	0	35		142,4	-	0,01	0,01	0,2	2	7	4	-	14		
<b>Итого:</b>			2,1	2,0	49,9		225,6	-	0,01	0,01	0,22	2	11	6	-	14,4		

Завтрак :		(День 7)													
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,3	9,3	34	249,1	41,5	0,12	0,17	0,13	0,57	157	33	222	0,86
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезку	15	3,5	4,4	0	53,8	39	0,01	0,05	0,15	0,11	132	5,3	75	0,15
Пром.	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	0,01	0,32	-	5,27	3,92	21,72	0,3	0
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0,01	0,32	-	5,27	3,92	21,72	0,3	0
54-1гн	Чай	200	0,2	0	0,1	1,4	0,3	0	0,01	0	0,04	4,4	3,8	7,2	0,71
	<b>Итого:</b>		16,1	14,4	64,6	452,5	80,88	0,15	0,87	0,28	11,26	301,24	85,54	304,8	1,72
<b>Обед :</b>															
54-1с	Щи из свежей капусты	250	23,1	28,1	28,6	461	525	0,11	0,16	0	53,8	187	66	155	2,39 <sup>1</sup>
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	18,4	0,03	0,03	0,09	0	6,9	24	73	0,49
Полуф	Тфетеля мясная	80	11,6	11,7	6,4	177,5	1,48	0,03	0,08	0	0,37	21	18	123	1,57
54-2з	Огурец в нарезке	30	0,7	0,1	2	11,3	8	0,03	0,03	0	8	18	11	34	0,48
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,6	0,5	29,5	140,6	0,04	0,01	0,32	-	5,27	3,92	21,72	0,3	0
Пром.	Хлеб ржаной	50	4,0	0,7	20,0	102,5	0,04	0,01	0,32	-	5,27	3,92	21,72	0,3	0
Пром.	Кисель	200	0,1	0	14,1	56,8	0	0	0	0	1,2	4,8	2,6	5,9	0,13
	<b>Итого:</b>		47,8	45,9	137,1	1153,2	552,96	0,22	0,94	0,09	73,91	245,54	165,04	391,5	5,06
<b>Полдник:</b>															
Пром.	Фрукт (груша зеленая)	120	5,6	5	76,3	14	-	0,08	0,02	1,5	-	11	9	-	0,8
	<b>Итого:</b>		5,6	5	76,3	14	-	0,08	0,02	1,5	-	11	9	-	0,8
<b>Завтрак :</b>		(День 8)													
54-29к	Каша вязкая «Геркулесовая»	200	8,2	11,2	32,4	263	41,5	0,2	0,2	0,1	0,6	158	63	215	1,5
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезку	15	3,5	4,4	0	53,8	39	0,01	0,05	0,15	0,11	132	5,3	75	0,15
Пром.	Зефир	50	1	0,1	9	32	-	-	0,02	0,2	-	25	6	-	1,4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	0,01	0,32	-	5,27	3,92	21,72	0,3	0
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0,01	0,32	-	5,27	3,92	21,72	0,3	0
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0,38	0	0,01	0	1,16	6,9	4,6	8,5	0,77
	<b>Итого:</b>		18,1	16,4	78,6	524,9	80,96	0,23	0,92	0,45	12,41	329,74	122,34	299,1	3,82
<b>Обед :</b>															
54-25с	Суп гороховый	200	32,6	14	74,6	554,6	605	0,68	0,26	0	20	133	138	382	7,05
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	5,9	7	40,6	249,5	27	0,06	0,04	0,13	0	26	23	190	1,07
Полуф.	Котлета мясная	100	13,7	13,1	12,4	221,3	16,6	0,05	0,12	0,07	0,09	30	20	138	1,94
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	17,3	0,04	0,17	0	0,68	143	34	130	1,09
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,6	0,5	29,5	140,6	0,04	0,01	0,32	-	5,27	3,92	21,72	0,3	0
Пром.	Хлеб ржаной	50	4,0	0,7	20,0	102,5	0,04	0,01	0,32	-	5,27	3,92	21,72	0,3	0
	<b>Итого:</b>		65,4	38,9	189,7	1368,9	665,98	0,85	1,23	0,2	31,31	339,84	258,44	840,6	11,15
<b>Полдник:</b>															
Пром.	Фрукт (банан)	100	0,58	0,58	10,33	68,15	0,00	0,044	0,029	0,435	14,5	23,2	13,05	15,95	3,19
	<b>Итого:</b>		0,58	0,58	10,33	68,15	0,00	0,044	0,029	0,435	14,5	23,2	13,05	15,95	3,19
<b>Завтрак :</b>		(День 9)													
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,3	27,5	0,06	0,14	0,07	0,55	143	17	103	0,35

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезку	15	3,5	4,4	0	53,8	39	0,01	0,05	0,15	0,11	132	5,3	75	0,15	
Пром.	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	0,01	0,32	-	5,27	3,92	21,72	0,3	0	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0,01	0,32	-	5,27	3,92	21,72	0,3	0	
Пром.	Кисель	200	0,1	0	14,1	56,8	0	0	0	0	1,2	4,8	2,6	5,9	0,13	
	<b>Итого:</b>		14	10,8	69,9	433,1	66,58	0,09	0,83	0,22	12,4	287,64	68,34	184,5	0,63	
<b>Обед :</b>																
54-28с	Борщ с фрикадельками	200	21,6	17,3	37,3	391,3	614	0,14	0,16	0	30,6	123	83	172	3,82	
54-1г	Макарони отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	18,4	0,06	0,03	0,09	0	12	7,2	41	0,73	
Полуф.	Сосиска отварная	100	7,8	10,8	27,7	239	0	0,14	0,4	-	0	31	17	134	1,6	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,6	0,5	29,5	140,6	0,04	0,01	0,32	-	5,27	3,92	21,72	0,3	0	
Пром.	Хлеб ржаной	50	4,0	0,7	20,0	102,5	0,04	0,01	0,32	-	5,27	3,92	21,72	0,3	0	
54-2г	Огурец в нарезке	30	0,7	0,1	2	11,3	8	0,03	0,03	0	8	18	11	34	0,48	
54-13хн	Напиток шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	98	0,01	0,05	0	80	11	3	3	0,54	
	<b>Итого:</b>		44,7	34,5	164,5	1146,8	738,48	0,4	1,31	0,09	129,14	202,84	164,64	384,6	7,17	
<b>Полдник:</b>																
Пром.	Фрукт (апельсин)	150	2,3	0,8	31,5	141,8	0,00	0,044	0,029	0,435	14,5	23,2	13,05	15,95	3,19	
	<b>Итого:</b>		2,3	0,8	31,5	141,8	0,00	0,044	0,029	0,435	14,5	23,2	13,05	15,95	3,19	
<b>Завтрак :</b>																
<b>(День 10)</b>																
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4,5	5,7	24,3	167,2	27,6	0,04	0,14	0,07	0,55	141	24	118	0,35	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезку	15	3,5	4,4	0	53,8	39	0,01	0,05	0,15	0,11	132	5,3	75	0,15	
Пром.	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	0,01	0,32	-	5,27	3,92	21,72	0,3	0	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,04	0,01	0,32	-	5,27	3,92	21,72	0,3	0	
54-1гн	Чай	200	0,2	0	0,1	1,4	0,3	0	0,01	0	0,04	4,4	3,8	7,2	0,71	
	<b>Итого:</b>		13,3	10,8	54,9	370,6	66,98	0,06	0,84	0,22	11,24	285,24	76,54	200,8	1,21	
<b>Обед :</b>																
54-27с	Суп с рыбными консервами (Сайра)	200	29,5	33,8	62,7	673	773	0,32	0,23	3,5	26,3	79	114	463	3,87	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	19,2	0,21	0,12	0,09	0	15	120	181	4,04	
Полуф.	Виточки мясные	100	13,7	13,1	12,4	221,3	16,6	0,05	0,12	0,07	0,09	30	20	138	1,94	
54-4з	Перец болгарский в нарезке	30	1,1	0,1	3,9	20,5	20	0,07	0,07	0	60	6,4	5,6	13	0,4	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	15	0	0	0	0,02	50	2,1	4,3	0,09	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,6	0,5	29,5	140,6	0,04	0,01	0,32	-	5,27	3,92	21,72	0,3	0	
Пром.	Хлеб ржаной	50	4,0	0,7	20,0	102,5	0,04	0,01	0,32	-	5,27	3,92	21,72	0,3	0	
	<b>Итого:</b>		61,7	54,5	184,3	1472,6	843,88	0,67	1,18	3,66	96,95	188,24	305,14	799,9	10,34	
<b>Полдник:</b>																
Пром.	Йогурт	200	0,6	0	35	142,4	-	0,01	0,01	0,2	2	7	4	-	14	
Пром.	Фрукт (мандарин)	85	0,6	0,1	5,3	24,5	-	0,04	0,02	0,43	14,5	23,2	13,05	15,95	3,19	
	<b>Итого:</b>		1,2	0,1	40,3	186,9	-	0,05	0,03	0,63	16,5	30,2	17,05	15,95	17,19	

 Повар: Пластинина Л.А. *Пластинина*

 Михалева Е.П. *Михалева*