«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ № 261
_____ М.В.Сугаченко
«___» _____ 202__г

Меню 08.11.2021г.

наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак 8.10					
Макароны со сливочным маслом	130	7,44	8,07	35,28	243,92
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	3.9	1,5	25,0	112
Чай с сахаром	180	0,12		12,04	48,64
Яйцо отварное	40	3,4	7,4	23,8	65,3
Икра кабачковая с т.о .	35	3,5	4,9	5,6	39,9
итого: 420					
2-й завтрак 10.20					
Сок фруктовый	100	0,1	0,5	10,1	46
итого: 100					
Обед 12.00					
Суп картофельный с манной крупой	180	3,0	1,8	12,5	94,0
Плов из птицы	180	5,2	9,4	6,2	108,05
Помидор соленый	25	4,79	4,59	30,62	182,0
Хлеб ржаной	40	2,6	0,12	22,2	107
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,35	4,0	31
Компот из сухофруктов	180	0,56		37,89	113,79
итого: 625					
Полдник 15.00					
Молоко кипяченое	180	5,6	6,4	9,4	116
Ватрушка с повидлом	80	15,3	2,3	13,2	94
итого: 260					
Ужин 18.00					
Каша молочная пшеничная	180	5,96	11,36	5,29	120,05
Хлеб пшеничный	10	0.3	0.12	1.3	16.0
Какао с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
итого: 390					

Составил: Леза Н.П.

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ № 261
М.В.Сугаченко
«» 202 г

Меню на 09.11.2021г.

наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак 8.10					
Запеканка морковная с творогом	120	13.26	8,07	11.36	180.63
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	2.41	3.93	14.49	104.75
Чай с сахаром	200	0,2		14.0	56
итого: 355					
2-й завтрак 10.20					
Сок фруктовый	100	0,75	0,15	15.15	69
итого: 100					
Обед 11.40					
Суп крестьянский со сметаной	180	6.65	3.28	14.6	116.6
Гуляш из говядины	70	10.7	11.7	5.7	176
Хлеб ржаной	40	2,6	0,12	22,2	107
Каша гречневая рассыпчатая	135	4.98	5.43	45	189
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,35	4,0	31
Компот из сухофруктов	180	0,56		37,89	113,79
Огурец соленый	20	0.22	0.02	0.9	4.55
итого: 645					
Молоко кипяченое	180	5,6	6,4	9,4	116
Вафли	20	1.0	6.4	12.4	125
итого: 200					
Ужин 18.10					
Каша молочная ячневая	180	8	10.6	31.8	250
Хлеб пшеничный	20	3,0	1,1	12,0	92
Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.9
итого:400					

Составил: Леза Н.П

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ № 261
_____ М.В.Сугаченко
«___» _____ 202__г

Меню на 10.11.2021г.

наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак 8.10					
Суп молочный вермишелевый	180	7,44	8,07	35,28	243.92
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	303	1,5	25,0	112
Чай с сахаром	180	0,12		12,04	48,64
итого: 395					
2-й завтрак 10.20					
Сок фруктовый	100	0,1	0,5	10,1	46
итого: 100					
Обед 11.40					
Суп рассольник со сметаной	180	3,0	1,8	12,5	94,0
Голубцы ленивые	120	5,2	9,4	6,2	108,05
Хлеб ржаной	45	2.6	0.12	22.2	107
Хлеб пшеничный	30	1,0	0,35	26.2	187
Компот из сухофруктов	180	0,56		37,89	113,79
итого: 555	**Полдник 15.00**				
Молоко кипяченое	180	5,6	6,4	9,4	116
Гренка с сыром	40	15,3	2,3	13,2	94
Итого 220					
Ужин 18.00					
Рыба тушенная с овощами	100	5,96	11,36	5,29	120,05
Гороховое пюре	80	3,0	1,1	12,0	92
Какао с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Итого 380					

Составил: Леза Н.П.

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ№ 261
_____ М.В.Сугаченко
«__»_____ 202__г

МБДОУ № 261

Меню на 11.11.21г.

наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак 8.10					
Каша молочная пшеничная	180	7,44	8,07	35,28	243,92
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	30.2	1,5	25,0	112
Чай с сахаром	180	0,12		12,04	48,64
итого:395					
2-й завтрак 10.20					
Яблоки свежие	100	0,1	0,5	10,1	46
Итого 100					
Обед 12.10					
Суп картофельный с горохом	180	3,0	1,8	12,5	94,0
Котлеты из говядины	70	5,2	9,4	6,2	108,05
Капуста тушенная	120	4,79	4,59	30,66	182
Хлеб ржаной	45	2,6	0,12	22,2	107
Хлеб пшеничный	30	1,0	0,35	4,0	197
Компот из сухофруктов	180	0,56		37,89	113,79
итого: 625					
Полдник 15.00					
Пряник	15	5,6	6,4	9,4	116
Кефир	185	15,3	2,3	13,2	94
Итого 200					
Ужин 18.00					
Вареники ленивые из творога	100	12,1	9,8	21,1	220
Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69
итого:300					

Составил: Леза Н.П.

«Утверждаю»
Завсдующий МБДОУ№ 261
_____ М.В.Сугаченко
«___»_____ 202__г

Меню на 12.11.2021г.

наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак 8.10					
Макароны с сыром	140	7,44	8,07	35,28	243,92
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5.	30.2	1,5	25,0	112
Чай с сахаром	180	0,12		12,04	48,64
Итого 355					
2-й завтрак 10.20					
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9.8	47
итого:100					
Обед 12.00					
Борщ украинский	180	3,0	1,8	12,5	94,0
Картофель отварной	120	5,2	9,4	6,2	108,05
Рыба жаренная	80	4,79	4,59	30,66	182
Помидор соленый	20	2,6	0,12	22,2	107
Хлеб пшеничный и ржаной	35 \50	39.9	099	34.2	98.1
Компот из сухофруктов	180	0,56		37,89	113,79
итого: 655					
Полдник 15.00					
Молоко кипяченое	190	5,6	6,4	9,4	116
Печенье	20	15,3	2,3	!3,2	94
итого: 210					
Ужин 18.00					
Каша молочная ячневая	180	12,1	9,8	21,1	220
Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69
итого: 380					

Составил: Леза Н.П.

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ№ 261
_____ М.В.Сугаченко
«___»_____ 202__г

Меню на15.11.2021г.

наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак 8.10					
Каша пшеничная рассыпчатая со сл.маслом	130	7,44	8,07	35,28	243,92
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	303	1,5	25,0	112
Чай с сахаром	180	0,12		12,04	48,64
Омлет натуральный	40	3,4	7,4	23,8	65,3
Икра кабачковая с т.о.	30	3,5	4,9	5,6	39,9
итого: 415					
2-й завтрак 10.20					
Яблоки свежие	100	0,1	0,5	10,1	46
итого: 100					
Обед 12.00					
Суп картофельный с гречкой	180	3,0	1,8	12,5	94,0
Курица в соусе с томатом	80	5,2	9,4	6,2	108,05
Макароны отварные со сливочным маслом	120	4,79	4,59	30,62	182,0
Хлеб ржаной и пшеничный	40 \ 25	2,6	0,12	22,2	107
Салат из квашенной капусты	25	1,0		4,0	31
Компот из сухофруктов	180	0,56		37,89	113,79
итого: 650					
Полдник 15.00					
Молоко кипяченое	180	5,6	6,4	9,4	116
Булочка домашняя	60	15,3	2,3	13,2	94
итого: 260					
Ужин 18.00					
Каша молочная геркулесовая	180	5,96	11,36	5,29	120,05
Хлеб пшеничный	20	3,0	1,1	12,0	92
Какао с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
итого: 400					

Составил: Леза Н.П.

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ№ 261
_____ М.В.Сугаченко
«__»_____ 202__г

Меню на 16.11.2021г.

наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак 8.10					
Лапшевник с творогом	120	7,44	8,07	35,28	187.2
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	303	1,5	25,0	112
Чай с сахаром	180	0,12		12,04	48,64
итого:335					
2-й завтрак 10.20					
Яблоки свежие	100	0,1	0,5	10,1	46
Итого 60					
Обед 11.40					
Рассольник Ленинградский	180	3,0	1,8	12,5	94,0
Кнели из говядины	60	5,2	9,4	6,2	108,05
Каша ячневая рассыпчатая	120	4,79	4,59	30,66	182
Помидор соленый	20	2,6	0,12	22,2	107
Хлеб пшеничный и ржаной	20 40	1,0	0,35	4,0	31
Компот из сухофруктов	180	0,56		37,89	113,79
итого: 620					
Полдник 15.00					
Печенье	15	5,6	6,4	9,4	94
Кефир	180	15,3	2,3	13,2	105.8
итого: 195					
Ужин 18.10					
Каша гречневая молочная	120	12,1	9,8	21,1	220
Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69

Итого 320

Составил: Леза Н.П.

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ№ 261
_____ М.В.Сугаченко
«__»_____ 202__г

Меню на 17.11.21г.

наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак 8.10					
Суп молочный геркулесовый	180	7,44	8,07	35,28	243,92
Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	30/5\11	303	1,5	25,0	112
Чай с сахаром	180	0,12		12,04	48,64
			.		
итого: 406					
2-й завтрак 10.20					
Сок фруктовый	100	0,1	0,5	10,1	46
итого: 100					
Обед 11.40					
Свекольник	180	3,0	1,8	12,5	94,0
Бефстроганы	80	5,2	9,4	6,2	108,05
Хлеб ржаной	40	2,6	0,12	22,2	107
Каша пшеничная рассыпчатая	150	4.90	5.3	20.7	190.1
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,35	4,0	31
Компот из сухофруктов	i80	0,56		37,89	113,79
итого: 650					
Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116
Вафли	15	0.58	4.59	9.37	81.3
итого: 215					
Ужин 18.10					
Сельдь с луком	80	5,96	11,36	5,29	120,05
Хлеб пшеничный	20	3,0	1,1	12,0	92
Какао с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Картофель отварной	140	3.19	6.06	23.0	160.4
итого:340					

Составил: Леза Н.П

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ № 261
_____ М.В.Сугаченко
«__» _____ 202__ г

Меню на18.11. 2021г.

наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Каша молочная пшенная	180	7,44	8,07	35,28	243,92
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	2.37	4.4	1.04	108
Чай с сахаром	180	0,12		12,04	48,64
итого:395					
2-й завтрак					
Яблоки свежие	100	0,1	0,5	10,1	46
итого: 100					
Обед					
Суп картофельный с горохом	180	3,0	1,8	12,5	94,0
Котлета из говядины	70	5,2	9,4	6,2	108,05
Каша гречневая рассыпчатая	120	4,79	4,59	30,66	182
Хлеб ржаной	50	2,6	0,12	22,2	107
Помидор соленый	25	0.14	0.02	1.14	2.98
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,35	4,0	31
Компот из сухофруктов	180	0,56		37,89	113,79
итого: 645					
Полдник					
Печенье	18	5,6	6,4	9,4	116
Кефир	180	15,3	2,3	13,2	94
итого: 198					
Ужин					
Сырники из творога	100	12,1	9,8	21,1	220
Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69
итого:300					

Составил: Леза Н.П.

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ № 261
М.В.Сугаченко
«__»_____202__г

Меню на 19.11.2021г.

наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак 8.10					
Вермишель молочная	180	7,44	8,07	35,28	243,92
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5\	21.5	1,5	25,0	112
Чай с сахаром	180	0,12		12,04	48,64
Итого 405					
2-й завтрак 10.20					
Яблоки свежие	100	0,1	0,5	10,1	46
итого: 100					
Обед 12.10					
Борщ из свежей капусты	180	3,0	1,8	12,5	94,0
Жаркое по домашнему	160	5,2	9,4	6,2	108,05
Огурцы соленые	25	4,79	4,59	30,66	182
Хлеб ржаной	50	2,6	0,12	22,2	107
Хлеб пшеничный	30	2.0	0,35	4,0	94
Компот из сухофруктов	180	0,56		37,89	113,79
итого: 625					
Полдник 15.00					
Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116
Вафли	15	15,3	2,3	13,2	94
итого: 215					
Ужин 18.00					
Рыба тушенная с овощами	100	12,1	9,8	21,1	220
Кофейный напиток	180	2,79	3,19	19,71	118,69
Гороховое пюре	80	34.	23.1	12.9	99.6
Хлеб пшеничный	20	1.2	0.20	3.2	62.8
итого:380					

Составил: Леза Н.П.

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ № 261
_____М.В.Сугаченко
«__»_____202__г

Меню на 22.11.2021г.

наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак 8.10					
Макароны отварные со сливочным маслом	130	7,44	8,07	35,28	243,92
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	303	1,5	25,0	112
Чай с сахаром	180	0,12		12,04	48,64
Яйцо отварное	40	3,4	7,4	23,8	65,3
Икра кабачковая с т.о.	30	3,5	4,9	5,6	39,9
итого: 415					
2-й завтрак 10.20					
Яблоки свежие	100	0,1	0,5	10,1	46
итого: 100					
Обед 12.00					
Суп картофельный с манной крупой	180	3,0	1,8	12,5	94,0
Плов из риса и птицы	180	5,2	9,4	6,2	108,05
Хлеб пшеничный	30	4,79	4,59	30,62	182,0
Хлеб ржаной	40	2,6	0,12	22,2	107
Зеленый горошек с т.о.	35	1,0		4,0	31
Компот из сухофруктов	180	0,56		37,89	113,79
итого: 645					
Полдник 15.00					
Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116
Булочка домашняя	60	15,3	2,3	13,2	94
итого: 260					
Ужин 18.00					
Каша молочная пшеничная	180	5,96	11,36	5,29	120,05
Хлеб пшеничный	20	3,0	1,1	12,0	92
Какао с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
итого: 400					

Составил: Леза Н.П.

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ № 261
М.В.Сутаченко
_____ 202__г

Меню на 23.11.21г.

наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак 8.10					
Запеканка морковная с творогом	100	7,44	8,07	35,28	243,92
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	30.2	1,5	25,0	112
Чай с сахаром	180	0,12		12,04	48,64
итого:405					
2-й завтрак 10.20					
Сок фруктовый	100	0,1	0,5	10,1	46
Итого 100					
Обед 12.10					
Суп картофельный с горохом	180	3,0	1,8	12,5	94,0
Котлеты из говядины	70	5,2	9,4	6,2	108,05
Каша гречневая рассыпчатая	120	4,79	4,59	30,66	182
Хлеб ржаной	45	2,6	0,12	22,2	107
Хлеб пшеничный	30	1,0	0,35	4,0	197
Огурец соленый	25	0.15	0.62	3.2	6.4
Компот из сухофруктов	180	0,56		37,89	113,79
итого: 650					
Полдник 15.00					
Пряник	15	5,6	6,4	9,4	116
Кефир	185	15,3	2,3	13,2	94
Итого 200					
Ужин 18.00					
Каша молочная геркулесовая	200	12,1	9,8	21,1	220
Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69

Итого 400

Составил: Леза Н.П.

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ № 261
_____ М.В.Сугаченко
«__» _____ 202__г

Меню на 24.11.2021г.

наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Каша молочная геркулесовая	180	7,44	8,07	35,28	243,92
Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	30/5\11	303	1,5	25,0	112
Чай с сахаром	180	0,12		12,04	48,64
Итого 406					
2-й завтрак					
Сок фруктовый	100	0,1	0,5	10,1	46
итого: 100					
Обед					
Борщ украинский	180	3,0	1,8	12,5	94,0
Беф строганы	70	5,2	9,4	6,2	108,05
Помидор соленый	20	4,79	4,59 .	30,66	182
Каша пшеничная рассыпчатая	120	3.34	4.76	39.2	165.1
Хлеб ржаной	40	2,6	0,12	22,2	107
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,35	4,0	31
Компот из сухофруктов	180	0,56		37,89	113,79
итого: 630					
Полдник					
Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116
Печенье	15	15,3	2,3	13,2	94
итого: 215					
Ужин					
Рыба жаренная	80	12,1	9,8	21,1	220
Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Гороховое пюре	100	34.	23.1	12.9	99.6
итого:380					

Составил: Леза Н П.

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ№ 261
_____ М.В.Сугаченко
«___» _____ 202__г

Меню на 25.11.2021г.

наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Каша молочная ячневая	180	7,44	8,07	35,28	243,92
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	2.41	3.93	14.49	104.75
Чай с сахаром	180	0,12		12,04	48,64
Итого 395					
2-й завтрак					
Яблоки	100	0,1	0,5	10,1	46
Итого 100					
Обед					
Суп рассольник со сметаной	180	3,0	1,8	12,5	94,0
Голубцы ленивые	80	5,2	9,4	6,2	108,05
Хлеб ржаной	50	2,6	0,12	22,2	107
Хлеб пшеничный	20	1.60	0,1	9.62	47.8
Компот из сухофруктов	180	0,56		37,89	113,79
итого: 610					
Полдник					
Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116
Печенье	15	15,3	2,3	13,2	94
итого:215					
Ужин					
Вареники ленивые	100	12,1	9,8	21,1	220
Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Итого 300					

Составил: Леза Н.П.

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ № 261
_____ М.В.Сугаченко
«___» _____ 202__г

Меню на 26.11. 2021г.

наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак 8.10					
Суп молочный вермишелевый	180	7,44	8,07	35,28	243,92
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	303	1,5	25,0	112
Чай с сахаром	180	0,12		12,04	48,64
итого: 395					
2-й завтрак 10.20					
Яблоки свежие	100	0,1	0,5	10,1	46
итого: 100					
Обед 11.40					
Суп картофельный с пшеном	180	3,0	1,8	12,5	94,0
Беф строганы	80	5,2	9,4	6,2	108,05
Пюре картофельное	100	2.56	4,59	30,62	182,0
Хлеб ржаной	40	2,6	0,12	22,2	107
Свекла отварная	30	0.7	5.04	4.6	61.4
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,35	4,0	31
Компот из сухофруктов	180	12.2		87.1	98.4
итого:630					
Полдник 15.00					
Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116
Гренка с сыром	20\10	15,3	2,3	13,2	94
итого: 230					
Ужин 18.10					
Рыба тушенная в томате	100	5,96	11,36	5,29	120,05
Гороховое пюре	100	3,0	1,1	12,0	92
Какао с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
итого: 400					

Составил: Леза Н П

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ № 261
_____ М.В.Сугаченко
«__» _____ 202__г

Меню на 29.11.2021г.

наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак 8.10					
Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	2.37	4.4	1.04	108
Чай с сахаром	180	0,12		12,04	48,64
Каша пшенная со сливочным маслом	130	4.98	5.43	45	189
Икра кабачковая с т.о	30	0.57	3.62	2.31	43.7
итого: 415					
2-й завтрак 10.20					
Яблоки свежие	100	0,1	0,5	10,1	46
итого: 100					
Обед 11.40					
Борщ украинский	180	3,0	1,8	12,5	94,0
Макароны отварные со сливочным маслом	120	5,2	9,4	6,2	108,05
Сосиска отварная	50	4,79	4,59	0.99	70.5
Хлеб ржаной	40	2,6	0,3	22,2	72.4
Хлеб пшеничный	30	2.37	0,35	4,0	31
Компот из сухофруктов	180	12.2		87.1	98.4
Зеленый горошек с т.о.	50	1.65	3.5	1.55	38.04
итого:650					
Полдник 15.00					
Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116
Ватрушка с повидлом	80	15,3	2,3	13,2	94
итого: 280					
Ужин 18.10					
Каша молочная геркулесовая	180	5,96	11,36	5,29	120,05
Хлеб пшеничный	20	1.87	0.2	0.66	47.0
Какао с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
итого: 400					

Составил: Леза Н.П.

Завсдующий МБДОУ № 261

«Утверждаю»
М.В.Сугачкю

МЕНЮ «_30_»___11____.2021г.

наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Лапшевник с творогом	100\15	7,44	8,07	35,28	243,92
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	2.41	3.93	14.49	104.75
Чай с сахаром	180	0,12		12,04	48,64
Итого 330					
2-й завтрак					
Сок фруктовый	100	0,1	0,5	10,1	46
Итого 100					
Обед					
Суп картофельный с горохом	180	3,0	1,8	12,5	94,0
Котлета из говядины	80	5,2	9,4	6,2	108,05
Хлеб ржаной \пшеничный	50\20	2,6	0,12	22,2	107
Каша пшеничная со слив.маслом	120	1.60	0,1	9.62	47.8
Компот из сухофруктов	180	0,56		37,89	113,79
Огурец соленый	25	0.44		34.2	68.1
итого: 655					
Полдник					
Кефир	200	5,6	6,4	9,4	116
Пряник	15	15,3	2,3	13,2	94
итого:215					
Ужин					
Каша молочная ячневая	200	12,1	9,8	21,1	220
Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Итого 400					

Составил: Леза Н П.