



# Примерное двухнедельное меню

МБДОУ Центр развития ребенка – детский сад № 26»

Возрастная категория 3-6 лет.

Наименование сборника рецептуры: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2011г.

# День недели: понедельник

## Неделя: первая

### Возрастная категория: 3-6 лет

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порций		Б	Ж	У	ККАЛ	С	B2	C	Ca	Fe
			сад									
	<b>Завтрак</b>											
168	Каша рисовая молочная	200		3.3	4.06	21.24	170	0.063	0.025	-	28	0.6
395	Кофейный напиток	200		2.85	2.41	14.36	91	0.036	0.135	1.17	113.2	0.12
1	Хлеб пшеничный	40		3.86	30.35	25.15	120	3.86	0.015	-	4.7	0.31
368	Масло сливочное	5		0.04	3.63	0.07	33	0.03	0.02	10	16	2.2
	<b>Итого:</b>			<b>7.78</b>	<b>10.65</b>	<b>52.71</b>	<b>441</b>	<b>0.7</b>	<b>0.6</b>	<b>11.17</b>	<b>161.9</b>	<b>3.23</b>
	<b>Обед</b>											
67	Борщ из св. капусты	200		6.65	3.89	12.61	120.09	0.08	0.04	11	30	2.3
117	Пампушки с чесноком	50		3.86	30.35	25.15	120	3.86	0.015	-	4.7	0.31
277	Бефстроганов из печени	80		20.06	14.01	40.35	160.3	0.2	0	0.4	67.9	1.7
125	Макаронные отварные	150		6.75	10.8	46.34	198	0.16	0.09	25.38	15.38	1.13
	Витаминизиров. напиток	50		0	0	1.95	7.8					
у/к	Огурец порционный	50		0	0	2	11	13.8				
376	Компот из лимона	180		0	0	18.2	71.8	12.9	0	0	8.1	0
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	50		3.3	0.6	16.7	87	0.09	0.04	-	17.5	1.95
	<b>Итого:</b>			<b>39.2</b>	<b>22.53</b>	<b>139.45</b>	<b>670.39</b>	<b>0.63</b>	<b>0.17</b>	<b>37.58</b>	<b>154.88</b>	<b>7.68</b>
	<b>Полдник</b>											
400	Напиток кисломолочный	150		5.48	4.88	9.07	102	7	0.28	2.46	226.8	0.19
	Кондитерское изд. без крема	35		0.7	0.8	18.6	85	0				
	<b>Итого:</b>			<b>3.9</b>	<b>5.6</b>	<b>24.7</b>	<b>169.0</b>	<b>7</b>				



**День недели: вторник**  
**Неделя: первая**  
**Возрастная категория: 3-6 лет**

	Прием пищи Наименование блюда	Масса порций		Б	Ж	У	ККАЛ	B1	B2	C	Ca	Fe
			сад									
	<b>Завтрак</b>											
168	Каша манная молочная	200		5.35	2.75	23.9	174	0.71	0.14	122.6	23.9	1.55
395	Кофейный напиток	200		2.85	2.41	14.36	91	0.036	0.135	1.17	113.2	0.12
1	Хлеб пшеничный	40		3.86	30.35	25.15	120	3.86	0.015	-	4.7	0.31
к/к	Масло сливочное	5		0.04	3.63	0.07	33	0.03	0.02	10	16	2.2
к/к	Сыр «Голландский»	15		3.7	4.72	0.	57.6	0.7				
	<b>Итого:</b>	<b>22.24</b>		<b>32.08</b>	<b>90.04</b>	<b>476.2</b>	<b>3.88</b>			<b>1</b>		
	<b>Обед</b>											
57	Суп гороховый с пшеничными гречками	200/20		8.6	5.7	10.2	206	0	0.1	10.9	59.3	2.0
301	Тефтели мясные с рисом	80		20.6	21.5	5.0	220	0.1	0.1	0.5	35.0	2.0
315	Свекла тушеная	150		2.3	22	23.1	125	0.1	0	0	6.0	0.4
	Витаминизиров. напиток	50		0	0	1.95	7.8					
383	Компот из сухофруктов	180		0.08	0.05	0.22	113	-	0.01	0.2	10	0.2
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	50		3	0.3	20.3	110.3	0.1	0	0	8.8	0.9



	<b>Итого:</b>				<b>49.8</b>	<b>99.56</b>	<b>139.78</b>	<b>728.1</b>	<b>0.55</b>	<b>0.52</b>	<b>39.38</b>	<b>161.3</b>	<b>6.98</b>
	<b>Полдник</b>												
392	МОЛОКО	200	0.1	0	9.7	0	37.4	0	0	0	0	11.5	0.5
368	Кондитерское изд. без крема	35	0.4	0.4	9.8	0.4	85	0.03	0.02	0.02	10	16	2.2
	<b>Итого:</b>		<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>23.3</b>	<b>0.4</b>	<b>198</b>	<b>0.03</b>	<b>0.37</b>	<b>0.37</b>	<b>32.5</b>	<b>40</b>	<b>2.5</b>
	<b>Ужин</b>												
152	Ватрушка «ленивая»	100	17.49	15.43	35.67	15.43	351	0.3	0.14	0.14	2.32	76.1	1.09
	Вермишель молочная	200	5.35	2.75	23.9	2.75	174	0.71	0.14	0.14	122.6	23.9	1.55
1	Хлеб пшеничный	40	3.86	30.35	25.15	30.35	120	3.86	0.015	0.015	-	4.7	0.31
400	Чай с сахаром	200	5.48	4.88	9.07	4.88	40	0.08	0.28	0.28	2.46	226.8	0.19
454	Фрукт порционный	100	8.58	10.53	21	10.53	95	10	0	0	0	9.8	0.64
	<b>Итого:</b>		<b>27.03</b>	<b>22.78</b>	<b>56.61</b>	<b>22.78</b>	<b>603</b>	<b>0.125</b>	<b>0.42</b>	<b>0.42</b>	<b>0.7</b>	<b>370</b>	<b>2.31</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>89.83</b>	<b>133.51</b>	<b>272.68</b>	<b>133.51</b>	<b>1809.2</b>	<b>1.49</b>	<b>1.54</b>	<b>1.54</b>	<b>195.29</b>	<b>767.1</b>	<b>14.71</b>

**День недели: среда**  
**Неделя: первая**  
**Возрастная категория: 3-6 лет**

№	Прием пищи Наименование блюда	сод		Б	Ж	У	ККАЛ	B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>											
168	Каша геркулесовая молочная	200		3.3	4.06	21.24	230	0.063	0.025	-	28	0.6
395	Кофейный напиток	200		2.85	2.41	14.36	91	0.036	0.135	1.17	113.2	0.12
к/к	Хлеб пшеничный	40		3.86	30.35	25.15	120	3.86	0.015	-	4.7	0.31
к/к	Масло сливочное	5		0.04	3.63	0.07	33	0.03	0.02	10	16	2.2
	Яйцо отварное ½ штуки	20		7.52	13.46	1.51	157	0.15				
	<b>Итого:</b>			<b>16.05</b>	<b>25.71</b>	<b>75.58</b>	<b>531.6</b>	<b>6.5</b>				
	<b>Обед</b>											
315	Суп овощной на кур.б-не	200		1.74	4.89	8.48	84.75	10.29				
к/к	Шницель рыбный	80		13.54	7.37	13.34	102	0.1	0.2	0.5	31.0	2.1
322	Пюре картофельно- морковное	150		6.75	10.8	46.34	188.7	0.16	0.09	25.38	15.38	1.13
к/к	Огурец порционный	40		0	0	2	11	13.8				
376	Компот из лимона	180		0	0	18.2	97	0	0	0	8.1	0
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	50		3	0.3	20.3	110.3	0.1	0	0	8.8	0.9
	Витаминизиров. напиток	50		0	0	1.95	7.8					
	<b>Итого:</b>			<b>35.76</b>	<b>26.68</b>	<b>121.43</b>	<b>536.05</b>	<b>0.52</b>	<b>0.64</b>	<b>54.88</b>	<b>122.68</b>	<b>5.42</b>



недели: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-6 лет

№	Прием пищи Наименование блюда			Б	Ж	У	ККАЛ	B1	B2	C	Ca	Fe
			сад									
	<b>Завтрак</b>											
185	Каша пшеничная молочная	200		3.3	4.06	21.24	135	0.063	0.025	-	28	0.6
394	Кофейный напиток	200		0.1	0	9.7	91	0	0	0	11.5	0.5
к/к	Хлеб пшеничный	40		3.86	30.35	25.15	120	3.86	0.015	-	4.7	0.31
к/к	Масло сливочное	5		0.04	3.63	0.07	33	0.03	0.02	10	16	2.2
	<b>Итого:</b>			<b>10.48</b>	<b>12.91</b>	<b>60.13</b>	<b>412</b>	<b>0.16</b>	<b>0.135</b>	<b>0.21</b>	<b>215.9</b>	<b>4.22</b>
	<b>Обед</b>											
74	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200		8.8	9.4	16.6	134.75	0.1	0.2	6.5	33.0	1.8
298	Котлета куриная	80		28.57	15.01	6.49	208	0.35	0.41	8.54	76.83	2.29
140	Рагу овощное	150		67.8	7.35	18.48	281	0.07	0.11	-	74.2	1.13
383	Компот из сухофруктов	180		0.08	0.05	0.22	113	-	0.01	0.2	10	0.22
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	50		3	0.3	20.3	110.3	0.1	0	0	8.8	0.9
к/к	Огурец порционный	40		0	0	2	11	13.				
	Витаминизиров. напиток	50		0	0	1.95	7.8					
	<b>Итого:</b>			<b>44.78</b>	<b>30.65</b>	<b>74.72</b>	<b>552.7</b>	<b>0.2</b>	<b>0.56</b>	<b>42.2</b>	<b>82.8</b>	<b>6.59</b>
	<b>Полдник</b>											
	Кисель	180		0	0	18.2	97	0	0	0	8.1	0



	Открытый пирог с яблоком			115	9.4	13.6	65.8	206.8	0.09	0.87	2.06	19.5	0.64
	<b>Итого:</b>				<b>5.36</b>	<b>5</b>	<b>35.58</b>	<b>192.6</b>	<b>0.16</b>	<b>0.28</b>	<b>14.45</b>	<b>294.28</b>	<b>3.42</b>
	<b>Ужин</b>												
267	Омлет натуральный		90	7.52	13.46	1.51	157	0.15					
235	Горошек зеленый отварной		45	22.0	16.0	27.3	50	0.1	0.3	0.3	0.3	250	1.2
к/к	Хлеб пшеничный		40	3.86	30.35	25.15	120	3.86	0.015	-	-	4.7	0.31
394	Чай с сахаром		200	0.1	0	9.7	41	2.89	0	0	0	11.5	0.5
'к	Фрукт порционный		100	4.0	2.5	20	95	0.	0	0	0	7.2	0.5
	<b>Итого:</b>			<b>27.03</b>	<b>22.78</b>	<b>56.61</b>	<b>512</b>	<b>0.12</b>	<b>0.4</b>	<b>0.7</b>	<b>0.7</b>	<b>370</b>	<b>2.31</b>
	<b>Всего за день</b>			<b>87.65</b>	<b>71.34</b>	<b>227.04</b>	<b>1674.65</b>	<b>0.65</b>	<b>1.375</b>	<b>57.56</b>	<b>57.56</b>	<b>962.98</b>	<b>13.54</b>

**День недели: пятница**  
**Неделя: первая**  
**Возрастная категория: 3-6 лет**

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порций		Б	Ж	У	ККАЛ	В1	В2	С	Ca	Fe
			сад									
	<b>Завтрак</b>											
168	Каша пшеничная молочная		200	6.22	9.47	25.36	174	0.24	0.28	2.06	189.9	1.48
395	Какао		200	2.85	2.41	14.36	91	0.0.36	0.135	1.17	113.2	0.12
к/к	Хлеб пшеничный		40	3.86	30.35	25.15	120	3.86	0.015	-	4.7	0.31
к/к	Масло сливочное		5	0.04	3.63	0.07	33	0.03	0.02	10	16	2.2
к/к	Сыр «Голландский»		15	3.7	4.72	0.	57.6	0.7				
	<b>Итого:</b>			<b>10.7</b>	<b>16.06</b>	<b>56.83</b>	<b>422</b>	<b>0.33</b>	<b>0.45</b>	<b>13.23</b>	<b>323.8</b>	<b>4.11</b>
	<b>Обед</b>											
83	Суп картофельный с рыбой		200	14.1	9.26	31.24	135	0.16	0.09	2.3	22.83	1.29
256	Котлета мясная запеченная		80	28.57	15.01	6.49	208	0.35	0.41	8.54	76.83	2.29
322	Каша гречневая рассыпчатая		150	6.75	10.8	46.34	217	0.16	0.09	25.38	15.38	1.13
к/к	Соус молочный		50	2.37	3.23	5.25	52.25	0.1	0	0.8	16	0.6
376	Компот из лимона		180	0	0	18.2	97	0	0	0	8.1	0
	Кукуруза консервированная		35	1.0	0	0	5	26	2.2			
к/к	Хлеб ржано-пшеничный		50	3	0.3	20.3	110.3	0.1	0	0	8.8	0.9
	Витаминизиров. напиток		50	0	0	1.95	7.8					
	<b>Итого:</b>			<b>53.02</b>	<b>35.47</b>	<b>124.57</b>	<b>801.47</b>	<b>0.77</b>	<b>0.54</b>	<b>49.22</b>	<b>138.94</b>	<b>6.11</b>
	<b>Полдник</b>											
392	МОЛОКО		200	0.1	0	9.7	37.4	0	0	0	11.5	0.5



**День недели: понедельник**  
**Неделя: вторая**  
**Возрастная категория: 3-6 лет**

№	Прием пищи Наименование блюда			Б	Ж	У	ККАЛ	В1	В2	С	Са	Fe
			сад									
	<b>Завтрак</b>											
158	Каша рисовая молочная	200		3.3	4.06	21.24	230	0.063	0.025	-	28	0.6
395	Кофейный напиток	200		2.85	2.41	14.36	91	0.036	0.135	1.17	113.2	0.12
к/к	Хлеб пшеничный	40		3.86	30.35	25.15	120	3.86	0.015	-	4.7	0.31
к/к	Масло сливочное	5		0.04	3.63	0.07	33	0.03	0.02	10	16	2.2
	Яйцо отварное ½ штуки	20		7.52	13.46	1.51	157	0.15				
	<b>Итого:</b>			<b>17.97</b>	<b>15.46</b>	<b>70.8</b>	<b>486</b>	<b>0.19</b>	<b>0.28</b>	<b>11.28</b>	<b>394.6</b>	<b>4.38</b>
	<b>Обед</b>											
71	Щи из квашенной капусты с картофелем на м/б	200		6.65	3.89	12.61	120.09	0.08	0.04	11	30	0.7
282	Запеканка картофельная с мясом	230		9.32	7.07	9.64	139	0.06	0.1	0.09	0.9	0.9
354	Соус сметанный											
		20		14.6	49.96	58.68	74.1	0.25	0.32	13.38	32.1	0.384
к/к	Огурец порционный	40		0	0	2	11	13.8				
374	Компот из лимонов	180		0.1	0	20.5	82.0	0	0	1.6	13.1	0.8
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	50		3	0.3	20.3	110.3	0.1	0	0	8.8	0.9
	Витаминизиров. напиток	50		0	0	1.95	7.8					
	<b>Итого:</b>			<b>27.2</b>	<b>26.42</b>	<b>114.65</b>	<b>714.39</b>	<b>0.55</b>	<b>0.25</b>	<b>38.72</b>	<b>92.18</b>	<b>5.23</b>
	<b>Полдник</b>											
400	Напиток кисломолочный	150		5.48	4.88	9.07	102	0.08	0.28	2.46	226.8	0.19





**День недели: вторник**  
**Неделя: вторая**  
**Возрастная категория: 3-6 лет**

№	Прием пищи Наименование блюда			Б	Ж	У	ККАЛ	В1	В2	С	Са	Fe
			сад									
	<b>Завтрак</b>											
168	Каша манная молочная	200		8.0	9.94	31.82	233.58	0.24	0.28	2.06	232.0	2.37
395	Какао	200		2.85	2.41	14.36	91	0.036	0.135	1.17	113.2	0.12
к/к	Хлеб пшеничный	40		3.86	30.35	25.15	120	3.86	0.015	-	4.7	0.31
к/к	Масло сливочное	5		0.04	3.63	0.07	33	0.03	0.02	10	16	2.2
к/к	Сыр «Голландский»	15		3.7	4.72	0.	57.6	0.7				
	<b>Итого:</b>			<b>17.57</b>	<b>20.89</b>	<b>76.55</b>	<b>487.3</b>	<b>0.34</b>	<b>0.49</b>	<b>12.57</b>	<b>481.6</b>	
	<b>Обед</b>											
Беленова Г. Павлова Т.А С.138	Суп гороховый на м/б с гренками	200/20		3.9	6.7	28.3	104	0.38	0.13	33.58	30.55	2.06
256	Котлета мясная запеченная	80		28.57	15.01	6.49	208	0.35	0.41	8.54	76.83	2.29
140	Овощи тушеные	150		67.8	7.35	18.48	281	0.07	0.11	-	74.2	1.13
374	Компот из сухофруктов	200		0	0	18.2	71.8	0	0	0	8.1	0
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40		3	0.3	20.3	110.3	0.	0	0	8.8	0.9
к/к	Огурец порционный	40		0	0	2	11	13.				
	Витаминизиров. напиток	50		0	0	1.95	7.8					
	<b>Итого:</b>			<b>44</b>	<b>80</b>	<b>146.54</b>	<b>778.4</b>	<b>1.19</b>	<b>0.84</b>	<b>50.77</b>	<b>151.2</b>	<b>5.22</b>
	<b>Полдник</b>											
392	молоко	200		0.1	0	9.7	37.4	0	0	0	11.5	0.5
к/к	Кондитерское изд. без	35		0.4	0.4	9.8	85	0.03	0.02	10	16	2.2



**День недели: среда**  
**Неделя: вторая**  
**Возрастная категория: 3-6 лет**

№	Прием пищи Наименование блюда			Б	Ж	У	ККАЛ	В1	В2	С	Са	Fe
			сад									
	<b>Завтрак</b>											
168	Каша геркулесовая молочная	200		6.4	9.7	22.3	170	0.2	0.2	1.1	237	1.3
	Яйцо отварное ½ штуки	20		7.52	13.46	1.51	157	0.15				
395	Кофейный напиток	200		2.85	2.41	14.36	91	0.036	0.135	1.17	113.2	0.12
к/к	Хлеб пшеничный	40		3.86	30.35	25.15	120	3.86	0.015	-	4.7	0.31
к/к	Масло сливочное	5		0.04	3.63	0.07	33	0.03	0.02	10	16	2.2
	<b>Итого:</b>			<b>17.75</b>	<b>21.12</b>	<b>73.49</b>	<b>472</b>	<b>0.3</b>	<b>0.41</b>	<b>11.61</b>	<b>528.7</b>	<b>5.22</b>
	<b>Обед</b>											
76	Рассольник «Ленинградский»	200		10.1	4.98	18.0	157.2	0.1	0	6.5	35.4	0.9
	Запеканка мясная с макаронными изделиями	230		20.06	14.01	40.35	160.3	0.2	0	0.4	67.9	1.7
354	Соус сметанный											
	Огурец порционный	20		14.6	49.96	58.68	74.1	0.25	0.32	13.38	32.1	0.384
к/к	Компот из лимонов	50		0.6	0.1	2.0	12	0	0	13	7	0.5
3/4	Хлеб ржано-пшеничный	180		0.1	0	20.5	82.0	0	0	1.6	13.1	0.8
к/к	Витаминизиров. напиток	50		3	0.3	20.3	110.3	0.	0	0	8.8	0.9
	<b>Итого:</b>	50		<b>41.9</b>	<b>27.38</b>	<b>107.9</b>	<b>657.9</b>	<b>0.32</b>	<b>0.68</b>	<b>23.18</b>	<b>83.13</b>	<b>6.49</b>
	<b>Полдник</b>											
400	Напиток кисломолочный	150		5.48	4.88	9.07	102	0.08	0.28	2.46	226.8	0.19



к/к	Кондитерское изделие без крема		35	4.0	2.5	20	104	0	0	0	0	7.2	0.5
	<b>УЖИН</b>												
274	Капуста тушеная с мясом		200	3.8	3.0	22.0	144	0	0.1	0.4	0	115.3	0.8
48	Ватрушка с повидлом		100	9.4	13.6	65.8	206.8	0.09	0.87	2.06		19.5	0.64
392	Чай с сахаром		200	0.1	0	9.7	37.4	0	0	0		11.5	0.5
454	Фрукт свежий порционный		100	8.58	10.53	21	95	10	0	0		9.8	0.64
	<b>Итого:</b>			<b>21.25</b>	<b>31.47</b>	<b>99.9</b>	<b>637.1</b>	<b>0.56</b>	<b>1.32</b>	<b>8.35</b>		<b>249.5</b>	<b>4.03</b>
	<b>Всего за день:</b>			<b>82.26</b>	<b>82.47</b>	<b>266.8</b>	<b>1839</b>	<b>1.18</b>	<b>2.41</b>	<b>43.23</b>		<b>754.4</b>	<b>12.74</b>

**День недели: четверг**  
**Неделя: вторая**  
**Возрастная категория: 3-6 лет**

№	Прием пищи Наименование блюда	Б		Ж	У	ККАЛ	B1	B2	C	Ca	Fe
			сад								
	<b>Завтрак</b>										
168	Каша ячневая молочная	200	7.68	9.7	32.1	206.1	0.1	0.1	2.1	90.6	1.9
395	Какао	200	2.85	2.41	14.36	91	0.0.36	0.135	1.17	113.2	0.12
к/к	Хлеб пшеничный	40	3.86	30.35	25.15	120	3.86	0.015	-	4.7	0.31
к/к	Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33	0.03	0.02	10	16	2.2
	<b>Итого:</b>		<b>17.97</b>	<b>15.46</b>	<b>70.8</b>	<b>486</b>	<b>0.19</b>	<b>0.28</b>	<b>11.28</b>	<b>394.6</b>	<b>4.38</b>
	<b>Обед</b>										
82	Суп картофельный с вермишелью на к/б	200	5.7	7.6	14.5	145.3	0	0	2.3	30.6	1.0
301	Кура тушенная в соусе	80	10.11	14.27	8.51	203	0.05	0.1	0.32	70.7	1.03
к/к	Рис отварной	150	7.68	9.7	32.1	206.1	0.1	0.1	2.1	90.6	1.9
к/к	Капуста квашеная	50	6.75	1.01	46.34	188.7	0.16	0.09	25.38	15.38	1.13
	Витаминизиров. напиток	50	0	0	1.95	7.8					
376	Кисель	180	0	0	18.2	97	0	0	0	8.1	0
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0.3	20.3	110.3	0.1	0	0	8.8	0.9
	<b>Итого:</b>		<b>40.76</b>	<b>35.59</b>	<b>111.02</b>	<b>805.2</b>	<b>0.56</b>	<b>0.51</b>	<b>54.38</b>	<b>172.68</b>	<b>4.94</b>
	<b>Полдник</b>										
374	Компот из сухофруктов	200	0	0	18.2	71.8	0	0	0	8.1	0
459	Пирожок с капустой	100	9.4	13.6	65.8	206.8	0.09	0.87	2.06	19.5	0.64



**День недели: пятница**  
**Неделя: вторая**  
**Возрастная категория: 3-6 лет**

№	Прием пищи Наименование блюда	сад		Б	Ж	У	ККАЛ	B1	B2	С
	<b>Завтрак</b>									
168	Каша пшеничная молочная	200		6.22	9.47	25.36	174	0.24	0.28	2.06
395	Кофейный напиток	200		2.85	2.41	14.36	91	0.036	0.135	1.17
к/к	Хлеб пшеничный	40		3.86	30.35	25.15	120	3.86	0.015	-
к/к	Масло сливочное	5		0.04	3.63	0.07	33	0.03	0.02	10
к/к	Сыр «Голландский»	15		3.7	4.72	0.	57.6	0.7		
	<b>Итого:</b>			<b>17.57</b>	<b>20.89</b>	<b>76.55</b>	<b>487.3</b>	<b>0.34</b>	<b>0.49</b>	<b>12.5</b>
	<b>Обед</b>									
56	Борщ на м/б со сметаной	200		9.2	5.8	11.9	145.7	0	0.1	5.2
117	Пампушки с чесноком	50		3.86	30.35	25.15	120	3.86	0.015	-
	Витаминизиров. напиток	50		0	0	1.95	7.8			
8	Рыба «по польски»	80		12.08	3.98	8.21	116	0.1	1.24	2.73
315	Пюре картофельно-морковное	150		2.3	22	23.1	211	0.1	0	0
132	Горошек зеленый отварной	40		2.37	3.23	5.25	49.3	0.06	0.35	22.5
374	Компот из лимонов	180		0.1	0	20.5	82.0	0	0	1.1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	50		3	0.3	20.3	110.3	0.1	0	0
	<b>Итого:</b>			<b>29.03</b>	<b>35.36</b>	<b>68.98</b>	<b>724.7</b>	<b>0.36</b>	<b>1.7</b>	<b>30.6</b>
	<b>Полдник</b>									
к/к	Фрукт порционный	150		4.0	2.5	20	95	0.	0	0



