

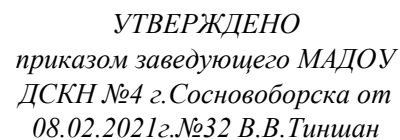


УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего МАДОУ ДСКН №4
г.Сосновоборска от 08.02.2021г. №32
В.В.Тиниан

МЕНЮ. День 1
Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание.

документ подписан
электронной подписью

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
завтрак 1:						
	Каша пишенная молочная жидкая	190	4,36	6,29	24,83	183,00
	Кофейный напиток с молоком	180	1,66	3,04	14,44	93,00
	Бутерброд с маслом	25/5	1,96	4,37	12,51	98,00
	итого за завтрак 1:	400	7,98	13,70	51,78	374,00
завтрак 2:						
	Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	110	0,44	0,44	11,44	49,50
	итого за завтрак 2:	110	0,44	0,44	11,44	49,50
обед:						
	Салат из зеленого горошка	50	1,30	3,07	3,35	46,00
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	180/7	2,21	3,15	5,85	64,00
	Плов из отварной говядины	70/130	16,97	17,72	36,60	376,00
	Напиток из шиповника	180	0,66	0,27	18,36	89,00
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90
	итого за обед:	667	24,59	24,75	83,23	671,15
полдник:						
	Молоко кипяченое	200	4,59	6,38	10,08	120,12
	Пирожки, печенные с фаршем (картофельным)	50	3,32	3,11	19,96	124,00
	итого за полдник:	250	7,91	9,49	30,04	244,12
ужин:						
	Винегрет овощной	50	0,63	5,05	3,71	64,00
	Яйца вареные	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00
	Сырники с морковью с молоком	160/20	18,30	14,72	47,20	397,00
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,01	30,00
	Хлеб пшеничный	20	3,52	0,16	9,84	47,00
	итого за ужин:	470	27,55	24,53	69,06	601,00
			Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)
	Итого за первый день		68,47	72,91	245,55	1939,77



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0004000000700200A0C000743310FAC3D0
Идентификатор: Томская-Восточная-Волжская
Действителен: с 06.07.2024 по 02.10.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
завтрак 1:						
	Омлет натуральный	190	3,32	4,20	5,12	70,00
	Какао с молоком	180	2,35	3,54	15,24	104,00
	Бутерброд с сыром	25/9	2,99	3,36	12,45	97,00
итого за завтрак 1:		404	8,66	11,10	32,81	271,00
завтрак 2:						
	Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	102	0,40	0,40	10,60	45,90
итого за завтрак 2:		102	0,40	0,40	10,60	45,90
обед:						
	Салат из свеклы с чесноком	50	0,87	3,05	4,62	50,00
	Рассольник Ленинградский с мясом и со сметаной	180/15/7	4,44	6,10	12,60	128,00
	Голубцы ленивые	70	4,12	5,73	4,84	100,00
	Соус томатный с овощами	30	0,29	1,95	1,58	25,00
	Картофельное пюре	130	2,76	4,29	14,10	121,00
	Кисель из клюквы	180	0,10	0,00	17,33	70,00
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90
итого за обед:		712	16,03	21,66	74,14	590,15
полдник:						
	Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)	200	4,60	4,38	8,18	94,52
	Булочка "Веснушка"	50	4,07	3,13	27,59	155,00
итого за полдник:		250	8,67	7,51	35,77	249,52
ужин:						
	Салат "Степной"	60	0,94	4,10	5,11	61,00
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70/50	8,55	4,28	5,63	111,00
	Кондитерские изделия витаминизированные (пряники или вафли или печенье)	40	1,12	0,33	30,92	141,60
	Чай с лимоном	180/7	0,19	0,04	8,22	32,00
	Хлеб пшеничный	10	1,76	0,08	4,92	23,50
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
итого за ужин:		457	12,56	8,83	54,80	369,10
			Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)
Итого за второй день			46,32	49,50	208,12	1525,67



УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего МАДОУ
ДСКН №4 г.Сосновоборска от
08.02.2021г. №32 В.В.Тиншан

МЕНЮ. День 3
Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание.

Прием пищи 1	Наименование блюда 2	Выход блюда (г) 3	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал) 7
			Б 4	Ж 5	У 6	
завтрак 1:						
	Каша молочная кукурузная жидкая	190	4,50	6,26	27,02	186,00
	Кофейный напиток с молоком	180	1,66	3,04	14,44	93,00
	Бутерброд с сыром и с маслом	25/9/5	3,03	6,98	12,51	130,00
	итого за завтрак 1:	409	9,19	16,28	53,97	409,00
завтрак 2:						
	Соки фруктовые	180	0,90	0,18	18,18	82,80
	итого за завтрак 2:	180	0,90	0,18	18,18	82,80
обед:						
	Салат из моркови	50	0,63	3,04	3,35	44,00
	Суп крестьянский с крупой и со сметаной	180/6	1,38	4,45	6,78	77,00
	Бефстроганов из отварной говядины	70/30	20,70	19,98	2,24	271,00
	Макаронные изделия отварные	130	4,55	3,80	25,96	163,00
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,49	0,02	21,25	87,00
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90
	итого за обед:	696	31,20	31,83	78,65	738,15
полдник:						
	Молоко кипяченое	200	4,59	6,38	10,08	120,12
	Корж молочный	50	2,94	5,14	30,07	178,00
	итого за полдник:	250	7,53	11,52	40,15	298,12
ужин:						
	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	50	0,89	3,14	4,90	51,00
	Котлеты куриные	70	6,97	5,71	8,28	133,00
	Соус красный основной	30	0,33	0,60	1,79	14,00
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,42	5,36	36,46	226,00
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,10	30,00
	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,40
	итого за ужин:	500	21,55	15,17	77,63	541,90
			Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)
	Итого за третий день		70,37	74,98	268,58	2069,97

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0082D05543177E9FEB47187511AF2FB935
Владелец: Тиншан Виктория Викторовна
Действителен: с 09.07.2024 до 02.10.2025



УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего МАДОУ
ДСКН №4 г.Сосновоборска от
08.02.2021г. №32 В.В.Тиниан

МЕНЮ. День 4
Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Создано: ПЕРСОНАЛ\7777777777\7777777777
Визитка: Тиниан Виталий Васильевич
Время: 08.02.2021 в 12:00:00

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
завтрак 1:						
	Суп молочный с макаронными изделиями	190	4,12	5,19	15,86	130,00
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,01	30,00
	Бутерброд с маслом	25/5	1,96	4,37	12,51	98,00
	<i>итого за завтрак 1:</i>	400	6,08	9,56	36,38	258,00
завтрак 2:						
	Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	110	0,44	0,44	11,44	49,50
	<i>итого за завтрак 2:</i>	110	0,44	0,44	11,44	49,50
обед:						
	Салат картофельный с зеленым горошком	50	0,93	5,14	5,20	71,00
	Борщ с капустой и картофелем мясом и со сметаной	180/15/5	4,24	5,68	6,58	108,00
	Тефтели рыбные с соусом	70/30	5,43	2,41	10,56	97,00
	Картофельное пюре	130	2,76	4,29	14,10	121,00
	Напиток витаминизированный	180	0,00	0,00	14,53	58,14
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90
	<i>итого за обед:</i>	710	16,81	18,06	70,04	551,29
полдник:						
	Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)	200	4,60	4,38	8,18	94,52
	Кондитерские изделия витаминизированные (пряники или вафли или печенье)	50	1,40	1,65	38,65	177,00
	<i>итого за полдник:</i>	250	8,67	7,51	35,77	249,52
ужин:						
	Сердце в соусе	70/30	14,72	6,92	5,55	158,00
	Каша перловая рассыпчатая	130	3,99	3,87	28,27	167,00
	Соки фруктовые	190	0,95	0,19	19,19	87,40
	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,10
	<i>итого за ужин:</i>	465	25,93	11,40	72,78	509,00
			Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)
	<i>Итого за четвертый день</i>		57,93	46,97	226,41	1617,31



УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего МАДОУ
ДСКН №4 г.Сосновоборска от
08.02.2021г. №32 В.В.Тиниан

МЕНЮ. День 5
Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание.

Должность: _____
Подпись: _____
Дата: _____

Прием пищи 1	Наименование блюда 2	Выход блюда (г) 3	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал) 7
			Б 4	Ж 5	У 6	
завтрак 1:						
	Яйца вареные	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00
	Пудинг из творога с молоком сгущенным	150/20	18,95	12,31	39,25	360,00
	Кофейный напиток с молоком	180	1,66	3,04	14,44	93,00
	Бутерброд с сыром с маслом	25/9/5	3,03	6,98	12,51	130,00
	итого за завтрак 1:	424	28,74	26,93	66,50	646,00
завтрак 2:						
	Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	110	0,44	0,44	11,44	49,50
	итого за завтрак 2:	110	0,44	0,44	11,44	49,50
обед:						
	Сельдь с гарниром	50	0,55	2,11	4,34	39,00
	Суп картофельный с бобовыми и с мясом	180/15	6,36	4,71	16,97	138,00
	Зразы из говядины с рисом	70	5,47	6,91	16,55	153,00
	Соус красный основной	30	0,33	0,60	1,79	14,00
	Капуста тушеная	130	2,56	3,20	7,67	77,00
	Кисель из клюквы	180	0,10	0,00	17,33	70,00
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90
	итого за обед:	705	18,82	18,07	83,72	587,15
полдник:						
	Молоко кипяченое	200	4,59	6,38	10,08	120,12
	Ватрушка с творожным фаршем	50	4,79	3,49	19,60	139,00
	итого за полдник:	250	7,91	9,49	30,04	244,12
ужин:						
	Овощи натуральные (соленые или свежие)	50	0,40	0,05	1,30	7,00
	Рагу овощное	190	3,35	9,49	20,89	188,00
	Чай с молоком	180	1,39	1,47	10,12	56,00
	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,40
	итого за ужин:	460	11,08	11,37	50,41	338,90
			Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)
	Итого за пятый день		66,99	66,30	242,11	1865,67



УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего МАДОУ
ДСКН №4 г.Сосновоборска от
08.02.2021г. №32 В.В.Тинишан

МЕНЮ. День 6
Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание.



Прием пищи 1	Наименование блюда 2	Выход блюда (г) 3	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал) 7
			Б 4	Ж 5	У 6	
завтрак 1:						
	Каша "Дружба" молочная жидкая	190	5,23	6,22	23,85	174,00
	Какао с молоком	180	2,35	3,54	15,24	104,00
	Бутерброд с сыром с маслом	25/9/5	3,03	6,98	12,51	130,00
	<i>итого за завтрак 1:</i>	409	10,61	16,74	51,60	408,00
завтрак 2:						
	Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	102	0,40	0,40	10,60	45,90
	<i>итого за завтрак 2:</i>	102	0,40	0,40	10,60	45,90
обед:						
	Салат из свеклы с чесноком	50	0,87	3,05	4,62	50,00
	Рассольник домашний, с мясом и со сметаной	180/15/5	4,38	9,00	23,89	122,00
	Голубцы ленивые	70	4,12	5,73	4,84	100,00
	Картофельное пюре	130	2,76	4,29	14,10	121,00
	Соус томатный с овощами	30	0,29	1,95	1,58	25,00
	Напиток из шиповника	180	0,66	0,27	18,36	89,00
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90
	<i>итого за обед:</i>	710	16,53	24,83	86,46	603,15
полдник:						
	Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)	200	4,60	4,38	8,18	94,52
	Кондитерские изделия витаминизированные (пряники или вафли или печенье)	50	1,40	1,65	38,65	177,00
	<i>итого за полдник:</i>	250	6,00	6,03	46,83	271,52
ужин:						
	Тефтели из говядины с рисом	70	5,68	9,15	10,72	162,00
	Макаронные изделия отварные	130	4,55	3,80	25,96	163,00
	Соус томатный	30	0,24	0,99	1,36	16,00
	Чай с лимоном	180/7	0,19	0,04	8,22	32,00
	Хлеб пшеничный	10	1,76	0,08	4,92	23,50
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
	<i>итого за ужин:</i>	467	15,06	14,54	64,54	466,10
			Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)
	<i>Итого за шестой день</i>		48,60	62,54	260,03	1794,67

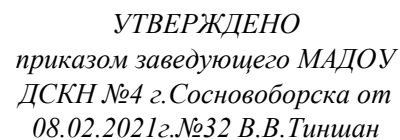


УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего МАДОУ
ДСКН №4 г.Сосновоборска от
08.02.2021г. №32 В.В.Тиншан

МЕНЮ. День 7
Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание.



Прием пищи 1	Наименование блюда 2	Выход блюда (г) 3	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал) 7
			Б 4	Ж 5	У 6	
завтрак 1:						
	Яйца вареные	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00
	Суп молочный с крупой гречневой	190	4,66	5,54	15,69	136,00
	Кофейный напиток с молоком	180	1,66	3,04	14,44	93,00
	Бутерброд с маслом	25/5	1,96	4,37	12,51	98,00
	итого за завтрак 1:	440	8,72	12,01	27,25	254,00
завтрак 2:						
	Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	110	0,44	0,44	11,44	49,50
	итого за завтрак 2:	110	0,44	0,44	11,44	49,50
обед:						
	Салат из моркови с зеленым горошком	50	0,98	5,06	3,09	62,00
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/5	2,21	3,57	6,34	74,00
	Котлеты из говядины	70	9,67	9,68	15,62	197,00
	Каша перловая рассыпчатая	130	3,99	3,87	28,27	167,00
	Соус красный основной	30	0,33	0,60	1,79	14,00
	Напиток витаминизированный	180	0,00	0,00	14,53	58,14
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90
	итого за обед:	695	11,09	15,50	49,66	404,29
полдник:						
	Молоко кипяченое	200	4,59	6,38	10,08	120,12
	Пирожки, печенные с фаршем (картофельным)	50	3,32	3,11	19,96	124,00
	итого за полдник:	250	7,91	9,49	30,04	244,12
ужин:						
	Зразы из говядины с рисом	70	5,47	6,91	16,55	153,00
	Капуста тушеная	130	2,56	3,20	7,67	76,00
	Соус томатный	30	0,24	0,99	1,36	16,00
	Чай с молоком	180	1,39	1,47	10,12	56,00
	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,32	19,68	94,00
	итого за ужин:	450	16,70	12,89	55,38	395,00
			Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)
	Итого за седьмой день		44,86	50,33	173,77	1346,91



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0002005043177034E04787611AF2F0805
Владелец: Татьяна Викторовна Васильева
Действителен с 09.07.2024 по 02.10.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
завтрак 1:						
	Омлет натуральный	190	3,32	4,20	5,12	70,00
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,01	30,00
	Бутерброд с сыром	25/9	2,99	3,36	12,45	97,00
итого за завтрак 1:		404	6,31	7,56	25,58	197,00
завтрак 2:						
	Соки фруктовые	180	0,90	0,18	18,18	82,80
итого за завтрак 2:		180	0,90	0,18	18,18	82,80
обед:						
	Салат картофельный с зеленым горошком	50	0,93	5,14	5,20	71,00
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и со сметаной	180/15/7	4,23	5,81	10,84	119,00
	Фрикадельки рыбные	70	6,63	0,92	7,10	70,00
	Картофельное пюре	130	2,76	4,29	14,10	121,00
	Соус томатный с овощами	30	0,29	1,95	1,58	25,00
	Кисель из клюквы	180	0,10	0,00	17,33	70,00
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90
итого за обед:		712	18,39	18,65	75,22	572,15
полдник:						
	Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)	200	4,60	4,38	8,18	94,52
	Кондитерские изделия витаминизированные (пряники или вафли или печенье)	50	1,40	1,65	38,65	177,00
итого за полдник:		250	6,00	6,03	46,83	271,52
ужин:						
	Винегрет овощной	50	0,63	5,05	3,71	64,00
	Вареники ленивые с маслом	170/10	17,53	18,37	28,11	369,00
	Соки фруктовые	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,24	14,76	70,50
итого за ужин:		460	24,44	23,86	66,78	595,50
			Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)
Итого за восьмой день			56,04	56,28	232,59	1718,97



УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего МАДОУ
ДСКН №4 г.Сосновоборска от
08.02.2021г. №32 В.В.Тинишан

МЕНЮ. День 9
Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание.



Прием пищи 1	Наименование блюда 2	Выход блюда (г) 3	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал) 7
			Б 4	Ж 5	У 6	
завтрак 1:						
	Суп молочный с макаронными изделиями	190	4,12	5,19	15,86	130,00
	Кофейный напиток с молоком	180	1,66	3,04	14,44	93,00
	Бутерброд с маслом	25/5	1,96	4,37	12,51	98,00
	итого за завтрак 1:	400	7,74	12,60	42,81	321,00
завтрак 2:						
	Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	110	0,44	0,44	11,44	49,50
	итого за завтрак 2:	110	0,44	0,44	11,44	49,50
обед:						
	Салат из моркови с зеленым горошком	50	0,98	5,06	3,09	62,00
	Свекольник с мясом и со сметаной	180/15/7	4,51	5,56	9,19	121,00
	Фрикадельки из кур	70	7,58	5,99	7,56	130,00
	Капуста тушеная	130	2,53	6,20	7,67	117,00
	Соус томатный	30	0,24	0,99	1,36	16,00
	Напиток витаминизированный	180	0,00	0,00	14,62	58,51
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	итого за обед:	707	18,96	24,28	60,89	591,96
полдник:						
	Молоко кипяченое	200	4,59	6,38	10,08	120,12
	Пирожки, печенные с изюмом	50	3,24	2,27	33,18	166,00
	итого за полдник:	250	7,83	8,65	43,26	286,12
ужин:						
	Рыба, тушеная в томате с овощами	70/50	8,55	4,28	5,63	111,00
	Картофель отварной	130	2,60	3,84	18,60	133,00
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,01	30,00
	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80
	итого за ужин:	480	17,75	8,60	53,68	379,30
			Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)
	Итого за девятый день		52,72	54,57	212,08	1627,88



УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего МАДОУ
ДСКН №4 г.Сосновоборска от
08.02.2021г. №32 В.В.Тинишан

МЕНЮ. День 10
Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание.

Должность: _____
Подпись: _____
Дата: _____

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
завтрак 1:						
	Суп молочный рисовый	190	4,57	5,16	14,28	122,00
	Кофейный напиток с молоком	180	1,66	3,04	14,44	93,00
	Бутерброд с сыром	25/12	4,30	4,23	12,45	108,00
	итого за завтрак 1:	407	10,53	12,43	41,17	323,00
завтрак 2:						
	Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	110	0,44	0,44	11,44	49,50
	итого за завтрак 2:	110	0,44	0,44	11,44	49,50
обед:						
	Салат из моркови	50	0,63	3,04	3,35	44,00
	Суп картофельный с клецками и с мясом	180/18/15	4,43	5,87	9,97	122,00
	Биточки рыбные	70	6,06	1,36	9,38	81,00
	Рис припущенный	130	3,05	3,80	28,23	166,00
	Соус томатный с овощами	30	0,29	1,95	1,58	25,00
	Кисель из клюквы	180	0,10	0,00	17,33	70,00
	Хлеб пшеничный	10	1,14	0,12	7,38	35,25
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	итого за обед:	713	17,68	16,50	87,24	595,45
полдник:						
	Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)	200	4,60	4,38	8,18	94,52
	Пирожки, печенные с фаршем (капустным)	50	3,47	3,70	18,44	124,00
	итого за полдник:	250	8,07	8,08	26,62	218,52
ужин:						
	Овощи натуральные (соленые или	50	0,40	0,05	1,30	7,00
	Зразы картофельные с овощами	180	4,38	3,91	31,00	180,00
	Соки фруктовые	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,32	19,68	94,00
	итого за ужин:	470	12,82	4,48	72,18	373,00
			Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)
	Итого за десятый день		49,54	41,93	238,65	1559,47