

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №71»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА НАЛЬЧИК
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**.ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ
ОТ 3-х ДО 7-и ЛЕТ**

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЕСТНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА НАЛЬЧИК» КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №71» ГОРОДСКОГО ОКРУГА НАЛЬЧИК
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

360016, КБР, г.о. Нальчик
ул. Каложного, 28А

тел.: (88662) 91-49-00
E-mail: 07detcad71@mail.ru

Утверждаю
Заведующий МКДОУ «Д/С № 71»
И.П. Шериева И.П. Шериева

1 день (Понедельник)

Прием пищи	Название блюд и продуктов	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (калл)	№ рец
1 день 1 неделя							
Завтрак	Макароны отварные с тертым сыром	125	7	6,4	19,9	165	220
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	Итого за завтрак	345	9,51	13,97	44,51	341	
Обед	Суп «Крестьянский» со сметаной	200	2,23	2,61	13,12	85	86
	Тефтели из говядины	80	5,4	6,02	6,9	103,3	304
	Пюре гороховое	130	3,06	4,8	20,43	138	324
	Компот из свежих фруктов витаминизированный	180	0,2	0,12	25,3	103,3	391
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	189	
	Итого за обед	670	17,21	14,35	104,39	618,6	
Полдник	Шоколадные конфеты «Аленка»	50	0,4	0,4	9,8	44	
	Итого за полдник	50	0,4	0,4	9,8	44	
Ужин	Рагу из овощей	105	1,26	7,26	7,5	100	148
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Итого за ужин	315	6,48	9,97	36,35	262	
Итого за день		1380	33,6	38,7	195,05	1265,6	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЕСТНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА НАЛЬЧИК» КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №71» ГОРОДСКОГО ОКРУГА НАЛЬЧИК
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

360016, КБР, г.о. Нальчик
ул. Каложного, 28А

тел: (88662)91-49-00

E-mail: info@71.nalchik.ru



Утверждаю
Заведующий МКДОУ «Д/С № 71»

Л.П. Шериева Л.П. Шериева

2 день (Вторник)

Прием пищи	Название блюд и продуктов	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (калл)	№ рец
2 день 1 неделя							
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	200	5,35	2,75	31,95	174	182
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	Итого за завтрак	420	7,86	10,32	56,56	350	
Обед	Суп-лапша домашняя	200	1,77	0,45	9,53	81,8	94
	Курица тушеная в сметанном соусе	160	18,62	17,25	4,7	249	318
	Пшеничный гарнир	130	5,47	3,9	33,63	191,6	330
	Компот из сухофруктов витаминизированный	180	0,4	0,02	25,2	102,7	394
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	189	
	Итого за обед	750	32,58	22,42	111,7	814,1	
Полдник	Сок	200	0,5	0,5	21	96	
	Итого за полдник	200	0,5	0,5	21	96	
Ужин	Запеканка творожная	100	17,54	12,05	17,15	247	251
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Итого за ужин	310	22,76	14,76	46	409	
Итого за день		1680	63,7	48	235,3	1669,1	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЕСТНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА НАЛЬЧИК» КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №71» ГОРОДСКОГО ОКРУГА НАЛЬЧИК
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

360016, КБР, г.о. Нальчик
ул. Калюжного, 28А

тел.: (88662) 91-49-00
E-mail: info@detсад71@mail.ru

Утверждаю
Заведующий МКДОУ «ДС № 71»

Л.Р. Шернева
Л.Р. Шернева

3 день (Среда)

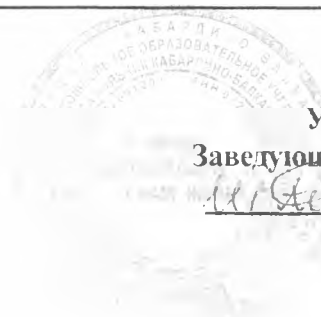
Прием пищи	Название блюд и продуктов	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (калл)	№ рец
3 день 1 неделя							
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,43	4,23	33,38	193	182
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	Итого за завтрак	420	8,94	11,8	57,99	369	
Обед	Рассольник со сметаной	200	1,7	4,09	13,3	96,6	82
	Шницель мясной	60	9,32	7,07	9,64	139	299
	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	143
	Кисель плодово-ягодный	180	0,1	0,1	20,6	83,2	401
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	189	
	Итого за обед	670	20,57	17,62	96,56	627,8	
Полдник	Печенье	80	1,4	2,4	19,8	104	
	Итого за полдник	80	1,4	2,4	19,8	104	
Ужин	Оладьи с повидлом	65	4,6	4,1	27,9	167	432
	Кефир с сахаром	180	5,22	4,5	7,2	90	420
	Итого за ужин	245	9,82	31,82	35,1	257	
Итого за день		1415	40,7	63,6	209,5	1357,8	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЕСТНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА НАЛЬЧИК» КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №71» ГОРОДСКОГО ОКРУГА НАЛЬЧИК
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

360016, КБР, г.о. Нальчик
ул. Калужного, 28А

тел.: (88662)91-49-00
E-mail: info@detсад71.com.ru



Утверждаю
Заведующий МКДОУ «ДС № 71»
Л.Р. Шернева

4-день (Четверг)

Прием пищи	Название блюд и продуктов	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (калл)	№ рец
4 день 1 неделя							
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	200	5,5	39,5	52,8	272,7	182
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	Итого за завтрак	420	8,01	47,07	77,41	448,7	
Обед	Щи из свежей капусты и картофеля	200	1,36	3,86	5,35	62	72
	Картофельная запеканка с мясом	160	12,13	9,5	25,7	237	308
	Компот из сухофруктов витаминизированный	180	0,4	0,02	25,2	102,7	394
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	189	
	Итого за обед	620	20,21	14,18	94,89	590,7	
Полдник	Мармелад	50	3	1,7	32,3	130	3
	Итого за полдник	50	3	1,7	32,3	130	
Ужин	Пирожки печеные с повидлом	60	3,5	1,4	33,3	159,6	437
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Итого за ужин	240	7,17	4,59	49,12	266,6	
Итого за день		1330	38,39	67,5	253,7	1436	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЕСТНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА НАЛЬЧИК» КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №71» ГОРОДСКОГО ОКРУГА НАЛЬЧИК
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

360016, КБР, г.о. Нальчик
ул. Капложного, 28А

тел.: (88662) 91-49-00
E-mail: detskad71@mail.ru

Утверждаю
Заведующий МКДОУ «ДС № 71»

М.И. Шернева Л.Р. Шернева

5 день (Пятница)

Прием пищи	Название блюд и продуктов	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (калл)	№ рецеп
5 день 1 неделя							
Завтрак	Каша молочная гречневая	180	5,3	4,56	28,08	173,88	182
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	Итого за завтрак	400	7,81	12,13	52,69	349,88	
Обед	Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	200	1,45	3,9	10,2	82	63
	Котлеты рыбные	80	9,54	5,95	3,08	104	271
	Картофельное пюре	130	2,65	4,2	17,7	118,8	339
	Компот из сухофруктов витаминизированный	180	0,4	0,02	25,2	102,7	394
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	189	
	Итого за обед	670	20,36	14,87	94,82	596,5	
Полдник	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	386
	Итого за полдник	100	1,5	0,5	21	96	
Ужин	Омлет натуральный с сыром	85	9,1	5,8	1,4	184	230
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Итого за ужин	295	15,14	9,29	31,71	362	
Итого за день		1465	44,81	36,79	200,2	1404,4	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЕСТНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА НАЛЬЧИК» КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №71» ГОРОДСКОГО ОКРУГА НАЛЬЧИК
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

360016, КБР, г.о. Нальчик
ул. Каложного, 28А

тел.: (88662)91-49-00
E-mail: 07detad71@mail.ru

Утверждаю
Заведующий МКДОУ «ДС № 71»
М. Герасим Л.Р. Шериева

6 день (Понедельник)

Прием пищи	Название блюд и продуктов	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (калл)	№ рец
1 день 2 неделя							
Завтрак	Макароны отварные с тертым сыром	125	7	6,4	19,9	165	220
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	Итого за завтрак	345	9,51	13,97	44,51	341	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4,09	4,27	12,91	106,6	87
	Гуляш из говядины	160	20,63	16,3	5,24	250	293
	Пшеничный гарнир	130	5,47	3,9	33,63	191,6	330
	Кисель плодово-ягодный	180	0,1	0,1	20,6	83,2	401
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	189	
	Итого за обед	750	36,61	25,37	111,02	820,4	
Полдник	Конфеты шоколадные «Аленка»	50	0,4	0,4	9,8	44	
	Итого за полдник	50	0,4	0,4	9,8	44	
Ужин	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	452
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Итого за ужин	230	7,31	9,45	42,78	286	
Итого за день		1375	53,8	49,2	208,1	1491,4	

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЕСТНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА НАЛЬЧИК» КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №71» ГОРОДСКОГО ОКРУГА НАЛЬЧИК
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

360016, КБР, г.о. Нальчик
ул. Каложного, 28А

тел.: (88662) 91-49-00
E-mail: sd71@mail.ru

Утверждаю
Заведующий МКДОУ «Д/С № 71»

Л.Р. Шернева Л.Р. Шернева

7 день (Вторник)

Прием пищи	Название блюд и продуктов	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)	№ рец
2 день 2 неделя							
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	200	5,35	2,75	31,95	174	182
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	Итого за завтрак	420	7,86	10,32	56,56	350	
Обед	Суп вермишелевый со сметаной	200	2,15	2,27	13,71	84	88
	Плов из курицы	160	16	14,78	26,76	304	321
	Компот из сухофруктов витаминизированный	180	0,4	0,02	25,2	102,7	394
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	189	
	Итого за обед	620	24,87	17,87	104,31	679,7	
Полдник	Печенье	80	1,4	2,4	19,8	104	
	Итого за полдник	80	1,4	2,4	19,8	104	
Ужин	Сырники из творога	50	9,3	6,3	5,4	116	245
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Итого за ужин	260	15,34	9,79	35,71	294	
Итого за день		1380	49,5	40,4	216,4	1427,7	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЕСТНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА НАЛЬЧИК» КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №71» ГОРОДСКОГО ОКРУГА НАЛЬЧИК
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

360016, КБР, г.о. Нальчик
ул. Капложного, 28А

тел.: (88662)91-49-00
E-mail: 97det@k71.nalchik.ru

Утверждаю
Заведующий МКДОУ «ДС № 71»

М. Шериева Л.Р. Шериева

8 день (Среда)

Принем пищи	Название блюд и продуктов	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (калл)	№ рец
3 день 2 педеля							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	3,09	4,07	32,09	177	182
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	Итого за завтрак	420	5,6	11,64	56,7	353	
Обед	Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	200	1,45	3,9	10,2	82	63
	Биточки мясные	80	12,4	9,2	12,6	183	299
	Картофельное пюре	130	2,65	4,2	17,7	118,8	339
	Компот из свежих фруктов	180	0,2	0,12	25,3	103,3	391
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	189	
Итого за обед	670	23,02	18,22	104,44	572,8		
Полдник	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	386
	Итого за полдник	100	1,5	0,5	21	96	
Ужин	Омлет натуральный с сыром	85	9,1	5,8	1,4	184	230
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Итого за ужин	295	14,32	8,51	30,25	346	
Итого за день		1485	44,4	38,9	212,4	1367,8	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЕСТНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА НАЛЬЧИК» КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №71» ГОРОДСКОГО ОКРУГА НАЛЬЧИК
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

360016, КБР, г.о. Нальчик
ул. Калозяного, 28А

тел.: (88662) 91-49-00
E-mail: 71@detсад71.nalchik.ru

Утверждаю
Заведующий МКДОУ «ДС № 71»
Л.Р. Шериева Л.Р. Шериева

9 день (Четверг)

Прием пищи	Название блюд и продуктов	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (калл)	№ рец
4 день 2 неделя							
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,43	4,23	33,38	193	182
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	Итого за завтрак	420	8,94	11,8	57,99	369	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,21	13,05	107,8	87
	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183	299
	Гречневый гарнир с соусом	130	7,44	5,27	33,45	211	330
	Компот из свежих фруктов	180	0,2	0,12	25,3	103,3	391
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	189	
	Итого за обед	670	30,79	19,64	123	794,1	
Полдник	Сок	200	0,5	0,5	21	96	
	Итого за полдник	200	0,5	0,5	21	96	
Ужин	Рагу из овощей	105	1,26	7,26	7,5	100	148
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Итого за ужин	315	6,48	9,97	36,35	262	
Итого за день		1605	46,7	41,9	238,3	1521,1	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЕСТНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА НАЛЬЧИК» КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №71» ГОРОДСКОГО ОКРУГА НАЛЬЧИК
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

360016, КБР, г.о. Нальчик
ул. Каложного, 28А

тел.: (88662) 91-49-00
E-mail: info@nashdeti.ru

Утверждаю
Заведующий МКДОУ «Д/С № 71»
Л.П. Шернева - Л.П. Шернева

10 день (Пятница)

Прием пищи	Название блюд и продуктов	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (калл)	№ рец
5 день 2 неделя							
Завтрак	Каша молочная гречневая	180	5,3	4,56	28,08	173,88	182
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	Итого за завтрак	400	7,81	12,13	52,69	349,88	
Обед	Суп картофельный с рисом и сметаной	200	1,57	2,18	11,66	72,6	86
	Котлеты рыбные	80	9,54	5,95	3,08	104	271
	Макароны отварные	130	4,77	3,9	22,89	145,8	335
	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,8	22,3	372
	Компот из свежих фруктов	180	0,2	0,12	25,3	103,3	391
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	189	
	Итого за обед	700	16,5	14,45	103,37	637	
Полдник	Мармелад	50	3	1,7	32,3	130	3
	Итого за полдник	50	3	1,7	32,3	130	
Ужин	Ватрушки	70	4,7	3,2	47,4	239	441
	Кефир с сахаром	180	5,22	4,5	7,2	90	420
	Итого за ужин	250	9,92	7,7	54,6	329	
Итого за день		1400	37,2	36	190,3	1445,9	