

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад комбинированного вида № 302
Верх-Исетского района г. Екатеринбург

Юридический адрес: г. Екатеринбург, ул. Посадская, 30/4
Тел./факс (343) 234-74-60

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № 15 от 18.01.2022
Заведующий МБДОУ -
д/с комбинированного
вида № 302


А.В.Докучаева

Примерное 10 – дневное меню

для питания детей в возрасте с 3 – 7 лет, посещающих МБДОУ – д/с комбинированного вида
№ 302 с 10,5 – часовым пребыванием детей

ТТК	Прием Пищи	+ ДЕНЬ первый	ВЫХОД				ККАЛ
			Б	Ж	У	ККАЛ	
4.8/4	Завтрак	Каша молочная геркулесовая с маслом/ сл Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный (батон) с маслом сливочным	200	5,24	7,52	25,94	195,06
7.067			200	2,80	2,82	17,18	117,14
7.035/9			60	2,50	6,74	17,12	127,56
		<i>Энергетическая и пищевая ценность (ккал)</i>	460	10,54	17,08	60,24	439,76
4.20/10		Сок (фруктовое пюре)	200	1,0	0,2	20,20	92,0
		<i>Энергетическая и пищевая ценность (ккал)</i>	200	1,0	0,2	20,20	92,0
4.19/1	Обед	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	50	1,12	7,60	3,46	84,57
7.14/2		Суп из овощей со сметаной(2/2)	200	1,56	5,46	19,32	100,32
7.н070/2		Жаркое по-домашнему	220	14,59	15,84	22,46	315,81
4.6/10		Компот из с/ф	200	0,50	0,04	18,0	78,36
4.8/		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4
4.7/13		Хлеб пшеничный	20	1,98	0,23	13,03	60,06
		<i>Энергетическая и пищевая ценность (ккал)</i>	730	22,39	29,65	92,99	711,52
4.21/2	Ужин	Суп молочный с лапшой	200	3,30	3,82	12,52	106,4
7.10/10		Чай	200	0,00	0,00	9,08	37,90
4.7/13		Хлеб пшеничный	20	1,98	0,23	13,03	60,06
7.17-2/12		Пирожок с повидлом	60	3,88	3,17	37,12	206,18
		<i>Энергетическая и пищевая ценность (ккал)</i>	480	18,02	8,34	137,82	716,09
		<i>Энергетическая и пищевая ценность за день (ккал)</i>	1870	51,95	55,27	311,25	1959,37

ИД	Прием Пищи	+	ДЕНЬ второй	ВЫХОД					ККАЛ
				В	Б	Ж	У	ККАЛ	
5.Н166	Завтрак		Суфле творожное	150	20,93	27,42	17,48	402,69	
7.262				10	0,76	0,90	5,91	3,38	
7.14/10				200	3,78	3,60	19,42	134,86	
4(13)				40	4,88	2,95	15,03	104,5	
			Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	400	30,35	34,87	57,84	645,43	
7.346			Фрукты свежие	100	0,35	0,35	10,38	39,60	
			Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	100	0,35	0,35	10,38	39,60	
7.20/1/1	Обед		Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,69	3,71	5,28	58,14	
7.30/2-1				200	8,60	4,32	11,04	126,02	
7.5/8/1				200	15,06	15,94	30,80	348,28	
7.15/10/4				200	0,42	0,00	20,72	85,58	
4.8/				40	2,64	0,48	16,72	72,40	
4.7/13				20	1,98	0,23	13,03	60,06	
			Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	710	29,39	24,68	97,59	750,48	
7.15/4	Ужин		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,46	6,32	32,32	231,48	
4.79/4				200	5,6	6,40	22,60	170	
4.7/13				20	1,98	0,23	13,03	60,06	
4.23/12				25	2,60	1,30	19,20	114,50	
			Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	445	19,24	14,25	87,15	576,04	
			Энергетическая и пищевая ценность за день (ккал)	1655	79,33	74,15	252,96	2011,55	

ИД	Прием Пищи	Наименование продукта	ВЫХОД			У	ККАЛ
			Б	Ж	У		
День третий							
7.14/4	Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	200	5,9	5,62	33,18	221,88
7.067		Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,82	17,18	117,14
7.035/9		Батон с маслом сливочным	60	2,50	6,74	17,12	127,56
		<i>Энергетическая и пищевая ценность (ккал)</i>	460	11,2	15,18	67,48	466,58
	2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,35	0,35	10,38	39,60
		<i>Энергетическая и пищевая ценность (ккал)</i>	100	0,35	0,35	10,38	39,60
	Обед	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	50	0,79	3,04	6,48	60,17
7.28/1/1		Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,84	4,58	11,74	100,3
7.31/2		Кнели мясные паровые	80	13,19	15,17	4,75	231,34
7.27/8		Капуста тушеная	120	1,67	3,67	6,70	66,44
7.233		Напиток из ягод замороженных	200	0,02	0,02	15,7	61,26
7.15/15/4		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4
4.8/		Хлеб пшеничный	20	1,98	0,23	13,03	60,06
4.7/13		<i>Энергетическая и пищевая ценность (ккал)</i>	710	22,13	27,19	75,12	651,97
	Ужин	Тефтели рыбные с рисом в соусе	130	11,90	4,25	11,13	160,63
7.12/7		Чай	200	0,00	0,00	9,08	37,9
7.10/10		Хлеб пшеничный	20	1,98	0,23	13,03	60,06
4.7/13		Зефир	35	0,28	0,00	27,48	106,4
7.155-2		<i>Энергетическая и пищевая ценность (ккал)</i>	385	14,16	4,48	60,72	364,99
		<i>Энергетическая и пищевая ценность за день (ккал)</i>	1655	47,84	47,2	213,7	1523,14

ДЕНЬ четвертый		ВЫХОД	В	В	В		
7.38/3/1	Завтрак Запеканка морковная Джем Какао с молоком Батон с маслом и сыром	130	3,21	4,84	25,88	144,39	
7.1/1/7		20	0,08	0,00	13,90	265,00	
7.14/10		200	3,78	3,60	19,42	134,86	
7.24/7		56	5,19	7,22	24,03	166,03	
		406	12,26	15,66	83,23	710,28	
	Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	100	0,35	0,35	10,38	39,60	
	Фрукты	100	0,35	0,35	10,38	39,60	
	Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	50	0,76	0,08	2,28	13,00	
7.367-2	Обед Овощи консервированные Суп картофельный с бобовыми Суфле из мяса кур Рагу из овощей с соусом молочным Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	200	4,26	4,00	17,62	130,32	
7.17/2		80	16,91	21,73	3,61	309,69	
7.8/9		120	3,0	5,27	17,00	133,85	
7.19/3/4		200	0,50	0,04	18,0	78,36	
7.6/10		20	1,98	0,23	13,03	60,06	
4.7/13		40	2,64	0,48	16,72	72,4	
4.8/		740	30,05	31,83	88,26	797,68	
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	200	6,42	7,88	26,96	227,76
7.11/4/4		Ужин Каша пшеничная молочная с маслом сливочным Пряник Хлеб пшеничный Кефир	25	1,2	0,70	19,43	87,5
7.209			20	1,98	0,23	13,03	60,06
4.7/13	200		5,58	6,38	8,18	111,82	
7.075-9	445		15,18	15,19	67,6	487,14	
	Энергетическая и пищевая ценность (ккал)		1691	57,84	63,03	249,47	2034,7
	Энергетическая и пищевая ценность за день (ккал)						

№ ТТК	Прием Пищи	+	День пятый/ весна	Выход	б	ж	у	Ккал
7.17/5/2	Завтрак		Пудинг творожный с изюмом	120	14,02	20,12	25,86	374,59
7.351				20	1,48	1,74	11,48	65,54
7.067				200	2,80	2,82	17,18	117,14
7.035-1				52	3,51	7,13	24,05	158,11
4.1/6				40	19,16	16,2	1,08	251,2
			Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	432	40,97	48,01	79,65	966,58
7.312-10			Фрукты	100	0,59	0,15	5,55	28,12
			Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	100	0,59	0,15	5,55	28,12
7.321	Обед		Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	50	1,2	4,19	4,50	66,54
7.136				200	1,42	4,06	8,72	78,58
7.9/8/2				80	10,63	12,38	2,19	181,42
7.н151-1				130	5,09	3,02	38,24	201,20
7.15/15/4				200	0,1	0,0	16,16	67,96
4.8/				40	2,64	0,48	16,72	72,4
4.7/13				20	1,52	0,18	10,02	46,20
			Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	720	22,60	24,31	96,55	1037,01
7.18/4	Ужин		Каша молочная ассорти с маслом	200	4,88	6,42	24,44	183,96
4.7/13				20	1,52	0,18	10,02	46,20
7.8/12				60	5,54	4,02	33,78	210,71
7.10/10				200	0,00	0,00	9,08	37,90
			Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	480	19,27	10,81	123,16	444,66
			Энергетическая и пищевая ценность за день (ккал)	1732	83,43	83,28	304,91	2476,37

№ ТТК	Прием Пищи	+	День пятый	Выход	Б	Ж	У	Ккал
7.17/5/2	Завтрак		Пудинг творожный с изюмом	120	14,02	20,12	25,86	374,59
7.351				20	1,48	1,74	11,48	65,54
7.067				200	2,80	2,82	17,18	117,14
7.035-1				52	3,51	7,13	24,05	158,11
4.1/6				40	19,16	16,2	1,08	251,2
			<i>Энергетическая и пищевая ценность (ккал)</i>	432	40,97	48,01	79,65	966,58
7.312-10			Фрукты	100	0,59	0,15	5,55	28,12
			<i>Энергетическая и пищевая ценность (ккал)</i>	100	0,59	0,15	5,55	28,12
7.4/1/1	Обед		Салат из свежей капусты с кукурузой и растительным маслом	50	0,86	3,40	6,83	57,94
7.136				200	1,42	4,06	8,72	78,58
7.9/8/2				80	10,63	12,38	2,19	181,42
7.н151-1				130	5,09	3,02	38,24	201,20
7.15/15/4				200	0,1	0,0	16,16	67,96
4.8/				40	2,64	0,48	16,72	72,4
4.7/13				20	1,52	0,18	10,02	46,20
			<i>Энергетическая и пищевая ценность (ккал)</i>	720	22,26	23,52	98,87	1028,41
7.18/4	Ужин		Каша молочная ассорти с маслом	200	4,88	6,42	24,44	183,96
4.7/13				20	1,52	0,18	10,02	46,20
7.8/12				60	5,54	4,02	33,78	210,71
7.10/10				200	0,00	0,00	9,08	37,90
			<i>Энергетическая и пищевая ценность (ккал)</i>	480	19,27	10,81	123,16	444,66
			<i>Энергетическая и пищевая ценность за день (ккал)</i>	1732	83,09	82,49	307,23	2467,77

период приема пищи	наименование продукта	количество	калорийность (ккал)	белки	жиры	углеводы	ккал
7.16/4	ДЕНЬ шестой /весна Каша молочная ассорти с маслом сливочным	200		4,96	6,44	24,20	189,78
7.030-1	Какао на сгущенном молоке	200		2,48	2,56	17,72	111,18
7.352	Хлеб с маслом и сыром	49		4,88	7,40	18,70	148,79
	<i>Энергетическая и пищевая ценность (ккал)</i>	449		12,32	16,40	60,62	449,75
	Сок	200		1,0	0,2	20,20	92,0
	<i>Энергетическая и пищевая ценность (ккал)</i>	200		1,0	0,2	20,20	92,0
7.13/1	Обед Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	60		0,68	4,09	7,74	64,70
7.27/2	Суп-пюре из разных овощей	200		2,42	3,90	10,30	91,86
7.12/8/1	Гуляш из отварного мяса говядины	80		19,02	20,54	5,16	313,04
7.368-1	Греча с овощами	120		3,49	4,52	76,27	138,54
7.15/10/4	Напиток из шиповника	200		0,42	0,00	20,72	85,58
4.7/13	Хлеб пшеничный	20		1,98	0,23	13,03	60,06
4.8/	Хлеб ржаной	35		2,31	0,42	14,63	63,35
	<i>Энергетическая и пищевая ценность (ккал)</i>	715		30,32	33,7	147,85	817,13
7.22/2	Ужин Суп молочный с крупой	200		3,50	4,54	13,0	115,50
4.7/13	Хлеб пшеничный	20		1,98	0,23	13,03	60,06
7.10/10	Чай	200		0,00	0,00	9,08	37,90
7.12/12/4	Пирожки печеные с курагой(изюмом)	80		5,76	8,02	35,0	25,15
	<i>Энергетическая и пищевая ценность (ккал)</i>	500		16,55	12,79	70,11	238,61
	<i>Энергетическая и пищевая ценность (ккал) За день</i>	1864		60,19	63,09	298,78	1597,49

Прием пищи	Дата	ДЕНЬ шестой	Выход	D	Λ	γ	ккал
Завтрак	7.16/4	Каша молочная ассорти с маслом сливочным	200	4,96	6,44	24,20	189,78
	7.14/10	Какао с молоком	200	3,78	3,60	19,42	134,86
	7.352	Хлеб с маслом и сыром	49	4,88	7,40	18,70	148,79
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	449	13,62	17,44	62,32	473,41
		Сок	200	1,0	0,2	20,20	92,0
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	200	1,00	0,2	20,20	92,0
Обед	7.10/1/1	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,90	3,38	6,69	54,71
	7.27/2	Суп-пюре из разных овощей	200	2,42	3,90	10,30	91,86
	7.11/8/1	Гуляш из мяса говядины	80	11,77	11,96	3,72	187,60
	7.368-1	Греча с овощами	120	3,49	4,52	76,27	138,54
	7.15/10/4	Напиток из шиповника	200	0,42	0,00	20,72	85,58
	4.7/13	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,23	13,03	60,06
	4.8/	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	710	23,62	24,47	147,45	690,75
Ужин	7.22/2	Суп молочный с крупой	200	3,50	4,54	13,0	115,50
	4.7/13	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,23	13,03	60,06
	7.10/10	Чай	200	0,00	0,00	9,08	37,90
	7.12/12/4	Пирожки печеные с курагой(изюмом)	80	5,76	8,02	35,0	25,15
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	500	16,55	12,79	70,11	238,61
		Энергетическая и пищевая ценность (ккал) За день	1859	54,79	54,90	300,08	1494,77

	Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
7.13/5/1	Завтрак	День седьмой Запеканка из творога с морковью Джем Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный с сыром	150	17,45	30,63	21,86	429,99
7.11/19			25	0,1	0,00	17,38	66,25
7.067			200	2,80	2,82	17,18	117,14
4.3/13			40	4,88	2,95	15,03	104,5
	10 час	<i>Энергетическая и пищевая ценность (ккал)</i>	415	25,23	36,4	71,45	717,88
		Фрукты	100	0,35	0,35	10,38	39,60
		<i>Энергетическая и пищевая ценность (ккал)</i>	100	0,35	0,35	10,38	39,60
7.2/1/1	Обед	Горошек зеленый с яйцом Суп картофельный с рыбой Биточки(котлеты) из мяса говядины Свекла тушеная в молочном соусе Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	50	12,14	3,12	21,26	176,13
7.19/2			200	7,24	4,10	14,62	144,44
7.14/8			80	11,34	11,45	5,50	188,44
7.15/3/2			130	2,86	3,19	18,14	109,2
4.6/10			200	0,5	0,04	18,0	78,36
4.7/13			20	1,52	0,18	10,02	46,2
4.8/			40	2,64	0,48	16,72	72,4
		<i>Энергетическая и пищевая ценность (ккал)</i>	720	38,24	22,56	104,26	815,17
7.11/4	Ужин	Каша пшеничная с маслом сливочным Йогурт Хлеб пшеничный Пряник	200	6,46	6,32	31,3	231,48
7.79/5/3			180	5,04	5,76	20,34	153
4.7/13			20	1,52	0,18	10,02	46,2
7.307/1			45	2,16	1,26	34,97	157,5
		<i>Энергетическая и пищевая ценность (ккал)</i>	445	15,18	13,52	96,63	356,7
		<i>Энергетическая и пищевая ценность за день (ккал)</i>	1680	79,0	72,83	282,72	1929,35

№ ТТК	Прием Пищи	+	ДЕНЬ ВОСЬМОЙ/ весна	Выход	б	ж	у	Ккал
7.8/4/4	Завтрак		Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,90	9,02	24,24	212,17
7.14/10			Какао с молоком	200	3,78	3,60	19,42	67,43
7.352			Батон с маслом и сыром	49	1,99	3,02	7,63	60,73
			<i>Энергетическая и пищевая ценность (ккал)</i>	449	12,67	15,64	51,29	340,33
			Фрукты	100	0,35	0,35	10,38	39,60
			<i>Энергетическая и пищевая ценность (ккал)</i>	100	0,35	0,35	10,38	39,60
7.5/1/1	Обед		Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	50	0,95	3,09	7,91	69,21
7.11/2			Рассольник с крупой и сметаной	200	1,86	4,68	14,04	112,94
7.7/8			Бефстроганов из отварного мяса говядины	80	12,72	13,09	4,74	208,22
7.н151-1			Макаронные изделия отварные	130	5,1	3,02	35,46	201,20
7.7/10			Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,4	0,00	19,36	79,60
4.7/13			Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2
4.8/			Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4
			<i>Энергетическая и пищевая ценность (ккал)</i>	720	25,19	24,54	108,25	789,77
7.14/7	Ужин		Суфле из рыбы	80	12,94	3,82	2,89	130,08
7.10/10			Чай сладкий	200	0,00	0,00	9,08	37,9
7.050			Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2
7.277			Вафли	30	0,96	0,84	24,27	105,0
			<i>Энергетическая и пищевая ценность (ккал)</i>	330	15,42	4,84	46,26	319,18
			<i>Энергетическая и пищевая ценность за день (ккал)</i>	1599	53,63	45,37	186,18	1488,88

№ ТТК	Прием Пищи	+	ДЕНЬ ВОСЬМОЙ	Выход	б	ж	у	Ккал			
7.8/4/4	Завтрак		Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,90	9,02	24,24	212,17			
7.14/10				200	3,78	3,60	19,42	67,43			
7.352				49	1,99	3,02	7,63	60,73			
				449	12,67	15,64	51,29	340,33			
			Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	100	0,35	0,35	10,38	39,60			
			Фрукты	100	0,35	0,35	10,38	39,60			
			Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	100	0,35	0,35	10,38	39,60			
7.5/1/1	Обед		Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	50	0,86	3,38	6,60	53,50			
7.11/2				200	1,86	4,68	14,04	112,94			
7.7/8				80	12,72	13,09	4,74	208,22			
7.н151-1				130	5,1	3,02	35,46	201,20			
7.7/10				200	0,4	0,00	19,36	79,60			
4.7/13				20	1,52	0,18	10,02	46,2			
4.8/				40	2,64	0,48	16,72	72,4			
				720	25,1	24,83	106,94	774,06			
						Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	720	25,1	24,83	106,94	774,06
7.14/7				Ужин		Суфле из рыбы	80	12,94	3,82	2,89	130,08
7.10/10	200	0,00	0,00				9,08	37,9			
7.050	20	1,52	0,18				10,02	46,2			
7.277	30	0,96	0,84				24,27	105,0			
			Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	330	15,42	4,84	46,26	319,18			
			Энергетическая и пищевая ценность за день (ккал)	1599	53,54	45,66	184,87	14,73,17			

№ ТТК	Прием Пищи	ДЕНЬ девятый	Выход	б	ж	у	Ккал
7.4/6/4	Завтрак	Омлет с картофелем запеченный Кофейный напиток с молоком Батон с маслом сливочным	150	9,63	8,73	14,73	191,61
7.067			200	2,80	2,82	17,18	117,14
7.035/9			60	2,50	6,74	17,12	127,56
		<i>Энергетическая и пищевая ценность (ккал)</i>	410	14,93	18,29	49,03	485,34
		Фрукты	100	0,35	0,35	10,38	39,60
		<i>Энергетическая и пищевая ценность (ккал)</i>	100	0,35	0,35	10,38	39,60
4.32/1	Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом Суп картофельный с макаронными изделиями	50	1,2	4,19	4,5	66,54
4.18/2			200	1,76	1,1	13,16	73,34
7.350/2			200	17,72	8,14	11,84	200,2
7.15/14/1			200	0,02	0,02	15,7	61,26
4.7/13		Хлеб пшеничный	20	1,98	0,23	13,03	60,06
4.8/		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4
		<i>Энергетическая и пищевая ценность (ккал)</i>	710	25,32	14,16	74,95	533,8
7.14/4	Ужин	Каша ячневая молочная с маслом сливочным Кефир (кисломолочный продукт) Хлеб пшеничный Печенье	200	5,9	5,62	33,18	221,88
4.79/1			200	5,6	6,4	8,2	112
4.7/13			20	1,98	0,23	13,03	60,06
4.23/12			25	2,6	1,3	19,2	114,5
		<i>Энергетическая и пищевая ценность (ккал)</i>	445	16,08	13,55	73,61	508,44
		<i>Энергетическая и пищевая ценность за день (ккал)</i>	1665	56,68	46,35	207,97	1567,18

ИН	Прием Пищи	Т	Наименование продукта	ВЫХОД				ККАЛ
				Б	Ж	У	ККАЛ	
ДЕНЬ десятыЙ								
7.н039	Завтрак		Запеканка творожная	19,41	25,61	14,39	409,26	
7.351			Стушенка	1,47	1,74	11,47	65,54	
7.14/10			Какао с молоком	3,78	3,60	19,42	134,86	
7.035-5			Хлеб пшеничный(батон) с маслом сливочным	3,13	9,45	21,40	168,8	
			420	40,4	66,68	778,46		
			Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	0,35	0,35	10,38	39,60	
			Фрукты	100	0,35	10,38	39,60	
			Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	0,69	3,71	5,28	58,14	
7.20/1/1	Обед		Салат из отварной свеклы с растительным маслом	1,52	2,76	7,56	61,82	
7.6/2			Щи из свежей капусты со сметаной	18,31	6,71	2,43	156,78	
7.35/8			Суфле из печени	2,38	2,99	17,68	114,37	
7.н64-с-1			Картофельное пюре	0,5	0,04	18,0	78,36	
7.6/10			Компот из с/ф	2,64	0,48	16,72	72,4	
4.8/			Хлеб ржаной	1,52	0,18	10,02	46,2	
4.7/13			Хлеб пшеничный					
			710	16,87	77,69	588,07		
			Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	5,68	7,24	21,96	193,16	
7.н124с-1	Ужин		Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	0,00	0,00	9,08	37,90	
7.10/10			Чай	1,52	0,18	10,02	46,2	
4.7/13			Хлеб пшеничный	5,45	6,14	27,23	200,99	
7.206с/2			Пирожок с капустой					
			896	12,65	13,56	478,25		
			Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	68,34	71,18	223,04	1884,38	
			Энергетическая и пищевая ценность за день (ккал)					