

Утверждено  
Согласовано  
Директор ООО «Гурман»  
Муниров Х.С  
29.08.2025г.



Заведующий МБДОУ  
Детский сад № 14 «Колокольчик»  
29.08.2025г.  
Бачерова Н.М.



## Примерное 10 - дневное меню на осенний - зимний период

для Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
Детский сад № 14 «Колокольчик»  
для возрастной категории с 1 до 3 лет

разработано на основе

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ – интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно- профилактических учреждений.

ПЕРМЬ 2021

сезон: осень-зима

День: понедельник

1-3 года

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)
			Б	Ж	У	С
<b>Завтрак</b>						
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	150,75	4,50	3,98	23,03	0,30
Кофейный напиток	180	56,70	1,26	1,08	10,26	0,27
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
Сыр полутвердый (порциями)	8	28,64	18,56	23,60		0,56
	<b>363</b>	<b>353,09</b>	<b>28,12</b>	<b>29,06</b>	<b>57,89</b>	<b>1,13</b>
<b>Второй завтрак</b>						
Сок фруктовый	150	64,50	0,75	0,15	15,15	3,00
	<b>150</b>	<b>64,50</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с крупой	150	58,65	1,81	3,02	5,88	3,30
Макаронные изделия отварные	110	135,30	4,07	3,63	21,67	
Фрикадельки в соусе(С).	50	11,34	0,45	0,01	2,22	4,14
Компот из смеси сухофруктов	150	63,00	0,45	0,08	15,07	0,15
Хлеб ржаной	30	103,00	4,00	0,75	20,05	
	<b>490</b>	<b>371,29</b>	<b>10,78</b>	<b>7,49</b>	<b>64,89</b>	<b>7,59</b>
<b>Полдник</b>						
Печенье	50	207,50	3,75	4,90	37,20	
Чай с молоком	150	48,00	1,20	0,98	8,63	0,23
	<b>200</b>	<b>255,50</b>	<b>4,95</b>	<b>5,88</b>	<b>45,83</b>	<b>0,23</b>
<b>Ужин</b>						
Омлет натуральный(м/р)	150	130,01	7,01	10,62	1,76	0,26
Салат картофельный с зеленым горошком	50	50,00	1,25	3,15	4,15	4,40
Чай с сахаром	180	34,20	0,18	0,09	8,37	
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
	<b>405</b>	<b>331,21</b>	<b>12,24</b>	<b>14,26</b>	<b>38,88</b>	<b>4,66</b>
<b>Всего за день</b>	<b>1608</b>	<b>1375,59</b>	<b>56,84</b>	<b>56,84</b>	<b>222,64</b>	<b>16,61</b>

сезон: осень-зима

День: вторник

1-3 года

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)
			Б	Ж	У	С
<b>Завтрак</b>						
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая на молоке	150	162,15	5,24	6,20	21,32	1,11
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
Масло сливочное (порциями)	5	33,05	0,04	3,63	0,07	
Какао с молоком	180	84,60	2,97	2,61	12,42	0,63
	<b>360</b>	<b>396,80</b>	<b>12,05</b>	<b>12,84</b>	<b>58,41</b>	<b>1,74</b>
<b>Второй завтрак</b>						
Яблоко	100	44,00	0,40	0,40	9,80	7,00
	<b>100</b>	<b>44,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>7,00</b>
<b>Обед</b>						
Борщ с капустой и картофелем	150	85,77	4,17	5,72	4,42	4,80
Пюре картофельное	110	77,00	2,97	4,40	6,38	2,64
Котлеты или биточки рыбные	50	52,86	6,43	0,79	5,00	
Компот из смеси сухофруктов	150	63,00	0,45	0,08	15,07	0,15
Хлеб ржаной	30	61,80	2,40	0,45	12,03	
	<b>490</b>	<b>340,43</b>	<b>16,42</b>	<b>11,44</b>	<b>42,90</b>	<b>7,59</b>
<b>Полдник</b>						
Булочка ванильная	50	149,17	4,42	3,92	24,00	
Компот из сухофруктов	150	63,00	0,45	0,08	15,07	0,15
	<b>200</b>	<b>212,17</b>	<b>4,87</b>	<b>4,00</b>	<b>39,07</b>	<b>0,15</b>
<b>Ужин</b>						
Макароны отварные с сыром	150	238,50	7,73	9,30	30,90	
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	75,00	1,17	5,00	5,67	1,58
Чай с сахаром	180	34,20	0,18	0,09	8,37	
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
	<b>405</b>	<b>464,70</b>	<b>12,88</b>	<b>14,79</b>	<b>69,54</b>	<b>1,58</b>
<b>Всего за день</b>	<b>1555</b>	<b>1458,10</b>	<b>46,62</b>	<b>43,47</b>	<b>219,72</b>	<b>18,06</b>

сезон: осень-зима

День: среда

1-3 года

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)
			Б	Ж	У	С
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	120,15	4,32	4,86	14,78	0,68
Чай с сахаром	180	34,20	0,18	0,09	8,37	
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
Масло сливочное (порциями)	5	33,05	0,04	3,63	0,07	
	<b>360</b>	<b>304,40</b>	<b>8,34</b>	<b>8,98</b>	<b>47,82</b>	<b>0,68</b>
<b>Второй завтрак</b>						
Сок фруктовый	150	64,50	0,75	0,15	15,15	3,00
	<b>150</b>	<b>64,50</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>						
Рассольник ленинградский	150	137,10	8,74	9,05	5,21	3,03
Каша рисовая рассыпчатая	110	148,92	2,62	3,44	26,88	
Запеканка из печени	50	120,63	12,19	5,88	4,75	2,50
Компот из смеси сухофруктов	180	75,60	0,54	0,09	18,09	0,18
Хлеб ржаной	40	82,40	3,20	0,60	16,04	
	<b>530</b>	<b>564,65</b>	<b>27,29</b>	<b>19,06</b>	<b>70,97</b>	<b>5,71</b>
<b>Полдник</b>						
Снежок	150	124,50	3,90	4,80	16,50	
Батон	50	130,50	3,75	1,45	25,70	
	<b>200</b>	<b>255,00</b>	<b>7,65</b>	<b>6,25</b>	<b>42,20</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>						
Рагу из овощей и мяса	200	231,20	13,60	13,60	13,60	5,76
Чай с сахаром	180	34,20	0,18	0,09	8,37	
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
	<b>405</b>	<b>382,40</b>	<b>17,58</b>	<b>14,09</b>	<b>46,57</b>	<b>5,76</b>
<b>Всего за день</b>	<b>1645</b>	<b>1570,95</b>	<b>61,61</b>	<b>48,53</b>	<b>222,71</b>	<b>15,15</b>

сезон: осень-зима

День: четверг

1-3 года

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)
			Б	Ж	У	С
<b>Завтрак</b>						
Каша манная молочная жидкая	150	157,43	4,55	4,83	22,86	1,01
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
Сыр полутвердый (порциями)	8	28,64	18,56	23,60		0,56
Какао с молоком	180	84,60	2,97	2,61	12,42	0,63
	<b>363</b>	<b>387,67</b>	<b>29,88</b>	<b>31,44</b>	<b>59,88</b>	<b>2,20</b>
<b>Второй завтрак</b>						
Яблоко	100	44,00	0,40	0,40	9,80	7,00
	<b>100</b>	<b>44,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>7,00</b>
<b>Обед</b>						
Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	312,90	14,25	15,36	28,94	9,12
Каша гречневая рассыпчатая	110	177,59	6,24	4,66	27,65	
Соус томатный	20	346,00	6,33	21,87	30,67	7,33
Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные кур	50	142,14	10,00	9,00	5,36	0,43
Напиток из шиповника	150	58,50	0,50	0,20	13,73	60,00
Хлеб ржаной	40	82,40	3,20	0,60	16,04	
	<b>520</b>	<b>1119,53</b>	<b>40,52</b>	<b>51,69</b>	<b>122,39</b>	<b>76,88</b>
<b>Полдник</b>						
Вафли	50	270,50	1,95	15,30	31,25	
Компот из смеси сухофруктов	150	63,00	0,45	0,08	15,07	0,15
	<b>200</b>	<b>333,50</b>	<b>2,40</b>	<b>15,38</b>	<b>46,32</b>	<b>0,15</b>
<b>Ужин</b>						
Ватрушки с повидлом	150	332,01	7,00	2,80	69,60	
Винегрет	50	44,00	0,80	3,10	3,30	3,10
Чай с сахаром	180	34,20	0,18	0,09	8,37	
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
	<b>405</b>	<b>527,21</b>	<b>11,78</b>	<b>6,39</b>	<b>105,87</b>	<b>3,10</b>
<b>Всего за день</b>	<b>1588</b>	<b>2411,91</b>	<b>84,98</b>	<b>105,30</b>	<b>344,26</b>	<b>89,33</b>

сезон: осень-зима

День: пятница

1-3 года

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)
			Б	Ж	У	С
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная жидкая	150	175,32	5,46	5,44	26,14	0,95
Масло сливочное (порциями)	5	33,05	0,04	3,63	0,07	
Хлеб пшеничный	25	97,50	3,17	0,33	20,50	
Какао с молоком	180	84,60	2,97	2,61	12,42	0,63
	<b>360</b>	<b>390,47</b>	<b>11,64</b>	<b>12,01</b>	<b>59,13</b>	<b>1,58</b>
<b>Второй завтрак</b>						
Сок фруктовый	150	64,50	0,75	0,15	15,15	3,00
	<b>150</b>	<b>64,50</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с клецками	150	48,00	1,59	2,10	5,67	2,36
Голубцы ленивые(с)	110	190,30	12,10	13,64	4,40	7,92
Компот из смеси сухофруктов	180	75,60	0,54	0,09	18,09	0,18
Хлеб ржаной	30	103,00	4,00	0,75	20,05	
	<b>470</b>	<b>416,90</b>	<b>18,23</b>	<b>16,58</b>	<b>48,21</b>	<b>10,46</b>
<b>Полдник</b>						
Печенье	50	207,50	3,75	4,90	37,20	
Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	22,50			5,63	
	<b>200</b>	<b>230,00</b>	<b>3,75</b>	<b>4,90</b>	<b>42,83</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>						
Сырники из творога запеченные	130	236,60	20,54	6,89	23,27	0,26
Молоко сгущенное	15	61,31	5,40	6,38	41,63	0,75
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
Чай с сахаром	180	34,20	0,18	0,09	8,37	
Салат из белокачанной капусты с растительным маслом	50	76,7	1,33	5,00	5,92	33,42
	<b>400</b>	<b>525,77</b>	<b>31,25</b>	<b>18,76</b>	<b>103,79</b>	<b>34,43</b>
<b>Всего за день</b>	<b>1220</b>	<b>1237,17</b>	<b>53,98</b>	<b>40,39</b>	<b>209,98</b>	<b>47,89</b>

сезон: осень-зима

День: понедельник

1-3 года

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)
			Б	Ж	У	С
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	120,15	4,32	4,86	14,78	0,68
Сыр полутвердый (порциями)	8	28,64	18,56	23,60		0,56
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
Чай с сахаром	180	34,20	0,18	0,09	8,37	
	<b>363</b>	<b>299,99</b>	<b>26,86</b>	<b>28,95</b>	<b>47,75</b>	<b>1,24</b>
<b>Второй завтрак</b>						
Сок фруктовый	150	64,50	0,75	0,15	15,15	3,00
	<b>150</b>	<b>64,50</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>						
Свекольник	150	261,60	6,18	14,94	25,98	18,96
Плов из отварной птицы	120	133,80	7,38	4,92	14,88	
Компот из смеси сухофруктов	150	63,00	0,45	0,08	15,07	0,15
Хлеб ржаной	30	103,00	4,00	0,75	20,05	
	<b>450</b>	<b>561,40</b>	<b>18,01</b>	<b>20,69</b>	<b>75,98</b>	<b>19,11</b>
<b>Полдник</b>						
Печенье	50	207,50	3,75	4,90	37,20	
Кефир	150	75,75	4,35	3,75	6,00	1,05
	<b>200</b>	<b>283,25</b>	<b>8,10</b>	<b>8,65</b>	<b>43,20</b>	<b>1,05</b>
<b>Ужин</b>						
Жаркое по-домашнему из мяса	160	327,48	20,05	15,25	27,52	16,00
Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	40	65,00	1,07	4,00	5,60	20,47
Чай с молоком	180	57,60	1,44	1,17	10,35	0,27
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
	<b>405</b>	<b>567,08</b>	<b>26,36</b>	<b>20,82</b>	<b>68,07</b>	<b>36,74</b>
<b>Всего за день</b>	<b>1568</b>	<b>1776,22</b>	<b>80,08</b>	<b>79,26</b>	<b>250,15</b>	<b>61,14</b>

сезон: осень-зима

День: вторник

1-3 года

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)
			Б	Ж	У	С
<b>Завтрак</b>						
Каша манная молочная жидкая	170	173,33	5,16	5,47	25,91	1,14
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
Масло сливочное (порциями)	5	33,05	0,04	3,63	0,07	
Кофейный напиток	150	47,25	1,05	0,90	8,55	0,22
	<b>350</b>	<b>370,63</b>	<b>10,05</b>	<b>10,40</b>	<b>59,13</b>	<b>1,36</b>
<b>Второй завтрак</b>						
Яблоко	100	66,00	0,60	0,60	14,70	10,50
	<b>100</b>	<b>66,00</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>10,50</b>
<b>Обед</b>						
Щи из свежей капусты	150	44,85	0,92	0,90	2,26	5,98
Пюре из гороха с маслом	110	156,68	11,80	2,68	21,30	
Птица отварная (кура)	50	87,00	8,10	6,00	0,15	0,20
Компот из смеси сухофруктов	150	63,00	0,45	0,08	15,07	0,15
Хлеб ржаной	30	61,80	2,40	0,45	12,03	
	<b>490</b>	<b>413,33</b>	<b>23,67</b>	<b>10,11</b>	<b>50,81</b>	<b>6,33</b>
<b>Полдник</b>						
Батон	50	130,50	3,75	1,45	25,70	
Кефир	150	75,75	4,35	3,75	6,00	1,05
	<b>200</b>	<b>206,25</b>	<b>8,10</b>	<b>5,20</b>	<b>31,70</b>	<b>1,05</b>
<b>Ужин</b>						
Рагу из овощей (2-й вариант)	150	127,51	2,85	6,45	14,03	9,00
Суфле рыбное	50	56,00	7,00	3,00	1,50	0,25
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
Чай с сахаром	180	34,20	0,18	0,09	8,37	
	<b>405</b>	<b>334,71</b>	<b>13,83</b>	<b>9,94</b>	<b>48,50</b>	<b>9,25</b>
<b>Всего за день</b>	<b>1545</b>	<b>1390,92</b>	<b>56,25</b>	<b>36,25</b>	<b>204,84</b>	<b>28,50</b>

сезон: осень-зима  
1-3 года

День: среда  
Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)
			Б	Ж	У	С
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная жидкая	150	175,95	5,60	4,98	27,20	1,28
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
Сыр полутвердый (порциями)	5	17,90	11,60	14,75		0,35
Чай с сахаром	180	34,20	0,18	0,09	8,37	
	<b>360</b>	<b>345,05</b>	<b>21,18</b>	<b>20,22</b>	<b>60,17</b>	<b>1,63</b>
<b>Второй завтрак</b>						
Сок фруктовый	150	64,50	0,75	0,15	15,15	3,00
	<b>150</b>	<b>64,50</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>						
Уха рыбацкая	150	49,95	4,40	1,38	5,00	3,86
Макаронные изделия отварные	110	135,30	4,07	3,63	21,67	
Тефтели из мяса с рисом(Ч)	50	59,42	3,82	2,95	4,41	
Компот из свежих плодов и ягод	150	34,50	0,07	0,07	8,32	0,45
Хлеб ржаной	30	61,80	2,40	0,45	12,03	
	<b>490</b>	<b>340,97</b>	<b>14,76</b>	<b>8,48</b>	<b>51,43</b>	<b>4,31</b>
<b>Полдник</b>						
Вафли	50	270,50	1,95	15,30	31,25	
Молоко кипяченое	150	80,25	4,35	3,98	6,83	1,05
	<b>200</b>	<b>350,75</b>	<b>6,30</b>	<b>19,28</b>	<b>38,08</b>	<b>1,05</b>
<b>Ужин</b>						
Запеканка картофельная с мясом.	150	225,00	17,10	11,78	12,75	8,25
Соус томатный	20	346,00	6,33	21,87	30,67	7,33
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	75,00	1,17	5,00	5,67	1,58
Напиток из шиповника	150	58,50	0,50	0,20	13,73	60,00
Хлеб пшеничный	30	140,40	4,56	0,48	29,52	
	<b>400</b>	<b>844,90</b>	<b>29,66</b>	<b>39,33</b>	<b>92,34</b>	<b>77,16</b>
<b>Всего за день</b>	<b>1600</b>	<b>1946,17</b>	<b>72,65</b>	<b>87,46</b>	<b>257,17</b>	<b>87,15</b>

сезон: осень-зима

День: четверг

1-3 года

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)
			Б	Ж	У	С
<b>Завтрак</b>						
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	150,75	4,50	3,98	23,03	0,30
Масло сливочное (порциями)	5	33,05	0,04	3,63	0,07	
Хлеб ржаной	25	85,83	3,33	0,63	16,70	
Кофейный напиток	180	56,70	1,26	1,08	10,26	0,27
	<b>360</b>	<b>326,33</b>	<b>9,13</b>	<b>9,32</b>	<b>50,06</b>	<b>0,57</b>
<b>Второй завтрак</b>						
Яблоко	100	44,00	0,40	0,40	9,80	7,00
	<b>100</b>	<b>44,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>7,00</b>
<b>Обед</b>						
Суп-пюре из разных овощей	150	49,80	1,74	2,82	4,35	1,95
Гренки из пшеничного хлеба	20					
Жаркое по-домашнему(С)	160	245,60	15,04	11,44	20,64	12,00
Компот из смеси сухофруктов	150	63,00	0,45	0,08	15,07	0,15
Хлеб ржаной	30	103,00	4,00	0,75	20,05	
	<b>510</b>	<b>461,40</b>	<b>21,23</b>	<b>15,09</b>	<b>60,11</b>	<b>14,10</b>
<b>Полдник</b>						
Печенье	50	1037,50	18,75	24,50	186,00	
Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	22,50			5,62	
	<b>200</b>	<b>1060,00</b>	<b>18,75</b>	<b>24,50</b>	<b>191,62</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>						
Каша перловая рассыпчатая	150	179,29	4,28	4,69	29,99	
Котлеты или биточки рыбные	50	52,86	6,43	0,79	5,00	
Соус томатный	25	432,50	7,91	27,34	38,34	9,16
Чай с сахаром	150	28,50	0,15	0,08	6,98	
Хлеб пшеничный	25	97,50	3,17	0,33	20,50	
	<b>400</b>	<b>790,65</b>	<b>21,94</b>	<b>33,23</b>	<b>100,81</b>	<b>9,16</b>
<b>Всего за день</b>	<b>1570</b>	<b>2682,38</b>	<b>71,45</b>	<b>82,54</b>	<b>412,40</b>	<b>30,83</b>

сезон: осень-зима

1-3 года

День: пятница

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)
			Б	Ж	У	С
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная жидкая	150	175,32	5,46	5,44	26,14	0,95
Масло сливочное (порциями)	5	33,05	0,04	3,63	0,07	
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
Какао с молоком	180	84,60	2,96	2,60	12,42	0,62
	<b>360</b>	<b>409,97</b>	<b>12,26</b>	<b>12,07</b>	<b>63,23</b>	<b>1,57</b>
<b>Второй завтрак</b>						
Сок фруктовый	150	64,50	0,75	0,15	15,15	3,00
	<b>150</b>	<b>64,50</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с бобовыми	150	69,45	3,78	2,15	8,76	2,85
Каша гречневая рассыпчатая	110	177,59	6,24	4,67	27,65	
Оладьи из печени по-кунцевски	50	86,50	8,50	2,65	7,00	3,35
Соус томатный	20	346,00	6,33	21,87	30,67	7,33
Компот из смеси сухофруктов	150	63,00	0,45	0,08	15,07	0,15
Хлеб ржаной	30	103,00	4,00	0,75	20,05	
	<b>510</b>	<b>845,54</b>	<b>29,30</b>	<b>32,17</b>	<b>109,20</b>	<b>13,68</b>
<b>Полдник</b>						
Булочка домашняя	50	157,50	3,50	5,58	23,17	
Чай с сахаром	150	28,50	0,15	0,08	6,98	
	<b>200</b>	<b>186,00</b>	<b>3,65</b>	<b>5,66</b>	<b>30,15</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>						
Запеканка из творога	160	310,40	25,44	12,32	24,00	
Соус молочный сладкий	40	1128,00	32,00	64,26	105,34	3,20
Чай с сахаром	180	34,20	0,18	0,09	8,37	
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
	<b>405</b>	<b>1589,60</b>	<b>61,42</b>	<b>77,07</b>	<b>162,31</b>	<b>3,20</b>
<b>Всего за день</b>	<b>1625</b>	<b>3095,61</b>	<b>107,38</b>	<b>127,12</b>	<b>380,04</b>	<b>21,45</b>

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова