

УТВЕРЖДЕНО:  
Директор МБОУ  
«Школа-лицей №17»  
Глушко И.В.



**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДОШКОЛЬНЫХ ГРУПП  
МБОУ «ШКОЛА-ЛИЦЕЙ №17»  
ЗИМА-ВЕСНА**

УТВЕРЖДЕНО:  
Директор МБОУ  
«Школа-лицей №17»  
Глушко И.В.

## День 1

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (ккал)	Вит С	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный Артек	200	4,59	4,9	26,32	168	0,9	94
Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Бутерброд с маслом и сыром	60	6,3	9,17	19,4	185	0,09	3
<b>ИТОГО:</b>	<b>440</b>	<b>14,1</b>	<b>16,48</b>	<b>60,08</b>	<b>444</b>	<b>2,16</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Йогурт	180	5,8	5	8,4	108	1,6	401
<b>Обед</b>							
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	17,72	94	-	б/н
Борщ с фасолью	250	3,54	5,1	14,53	118,25	6,28	63
Салат из свежей капусты/ Капуста квашенная	50/50	0,7/0,8	2,54/1,9	4,5/2,6	43,7/13,5	16,225/ 20,1	20/бн
Котлеты рыбные запеченные	80	11,99	4,05	7,67	115	0,82	255
Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,86	5,98	39,81	248	-	165
Компот яблочный	180	0,14	0,14	21,49	103,14	0,8	372
<b>ИТОГО:</b>	<b>755</b>	<b>28,39/ 28,49</b>	<b>20,11/17,5 7</b>	<b>105,72/103,8 2</b>	<b>722,09/691, 89</b>	<b>24,13/28</b>	<b>812</b>
<b>Полдник</b>							
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Кондитерское изделие	20	0,86	0,96	9,1	49,73	-	б/н
<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>0,92</b>	<b>1,16</b>	<b>19,08</b>	<b>89,73</b>	<b>0,03</b>	
<b>Ужин</b>							
Кисель фруктово-ягодный	180	0,12	0,1	27,01	109,4	1,82	378
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	-	б/н
Омлет натуральный	120/5	11,05	19,79	2,26	235,5	0,26	215
Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23,4	2,88	б/н
Яблоко	60	0,3	0,3	5,2	30	7,5	368
<b>ИТОГО:</b>	<b>440</b>	<b>14,8</b>	<b>22,14</b>	<b>51,81</b>	<b>476,6</b>	<b>12,46</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>64,01</b>	<b>64,89</b>	<b>245,09</b>	<b>1840,42/ 1810,22</b>	<b>40,38</b>	

## День 2

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (ккал)	Вит С	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный манный	200	6,5	7,7	32,7	219	0,91	98
Какао на молоке	180	3,68	3,19	15,82	107	1,43	397
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
<b>ИТОГО:</b>	<b>420</b>	<b>12,63</b>	<b>18,44</b>	<b>63,14</b>	<b>462</b>	<b>2,34</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,8	3,6	399
<b>Обед</b>							
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	17,72	94	-	б/н
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,14	194,75	8,25	86
Огурец консервированный порционный	25	0,5	0	1,12	6,75	2	б/н
Котлета куриная под томатным соусом	80/30	15,7	3,38	12,6	141	-	305/348
Компот фруктово-ягодный	180	0,27	0,01	19,93	81,72	23,22	372
Каша рисовая вязкая с маслом	205	3,09	4,07	32,09	177	-	168
<b>ИТОГО:</b>	<b>780</b>	<b>25,4</b>	<b>10,69</b>	<b>100,6</b>	<b>695,22</b>	<b>33,47</b>	
<b>Полдник</b>							
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	398
Булочка Домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	-	469
<b>ИТОГО</b>	<b>230</b>	<b>4,25</b>	<b>6,51</b>	<b>45,63</b>	<b>258</b>	<b>90</b>	
<b>Ужин</b>							
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	-	б/н
Рагу овощное	220	4,18	9,5	19,72	181,06	15,04	342
Яблоко	60	0,3	0,3	5,2	30	7,5	368
<b>ИТОГО:</b>	<b>505</b>	<b>7,57</b>	<b>10,36</b>	<b>50,15</b>	<b>330,36</b>	<b>25,37</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>49,85</b>	<b>46</b>	<b>259,52</b>	<b>1745,58</b>	<b>151,18</b>	

## День 3

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (ккал)	Вит С	№ рецептур ы
<b>Завтрак</b>							
Суп овсяный молочный	200	5,92	5,93	17,92	148,8	0,91	94
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
<b>ИТОГО:</b>	<b>420</b>	<b>11,04</b>	<b>15,82</b>	<b>46,85</b>	<b>373,8</b>	<b>2,11</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,8	3,6	399
<b>Обед</b>							
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	-	б/н
Свекольник с мясом	250	8,88	6,05	15,51	152,23	12,38	58/112
Салат из моркови с яблоком/Салат из соленых огурцов с луком	50/50	0,43/0,43	2,61/2,55	3,93/1,30	40,95/29,9	3,48/2,78	40/19
Тефтеля рыбная тушенная	80	10,3	3,9	11,04	120	0,25	261
Картофель отварной	150	2,85	4,31	23,01	142,35	16,15	318
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	376
<b>ИТОГО:</b>	<b>755</b>	<b>25,83/25,83</b>	<b>17,46/17,37</b>	<b>93,51/90,88</b>	<b>635,83/624,78</b>	<b>32,62/31,92</b>	
<b>Полдник</b>							
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
Кондитерское изделие	20	0,86	0,96	9,1	49,73	-	б/н
<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>6,34</b>	<b>5,84</b>	<b>18,17</b>	<b>151,73</b>	<b>2,46</b>	
<b>Ужин</b>							
Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,6	401
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	17,72	94	-	б/н
Фрукты свежие	60	0,3	0,3	5,2	30	7,5	368
Запеканка творожная со сгущенным молоком	120/20	21,05	14,46	20,28	361,2	0,29	237
<b>ИТОГО</b>	<b>420</b>	<b>30,31</b>	<b>20,16</b>	<b>51,6</b>	<b>587,2</b>	<b>8,39</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>74,42/74,42</b>	<b>59,28/59,19</b>	<b>228,31/225,68</b>	<b>1825,36/1814,31</b>	<b>49,18/48,48</b>	

## День 4

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (ккал)	Вит С	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с гречкой	200	5,97	5,47	17,08	141,6	0,91	94
Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
<b>ИТОГО:</b>	<b>420</b>	<b>11,27</b>	<b>15,43</b>	<b>46,06</b>	<b>368,6</b>	<b>2,08</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,00	95	10	368
<b>Обед</b>							
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	17,72	94	-	б/н
Суп картофельный с клёцками	250	9,09	4,3	1,33	124,33	5,67	85
Винегрет	50	0,81	3,08	4,22	47,4	6,62	45
Бефстроганов из говядины	60/60	15,51	12,43	3,29	178	0,01	278
Каша ячневая	150/5	3,3	4,06	21,24	135	-	168
Компот яблочный	180	0,14	0,14	21,49	103,14	0,8	372
<b>ИТОГО:</b>	<b>795</b>	<b>32,01</b>	<b>24,41</b>	<b>69,29</b>	<b>681,87</b>	<b>13,1</b>	
<b>Полдник</b>							
Кисель из сухофруктов	180	0,21	0,1	31,75	127,98	0,13	379
Ватрушка	50	6,59	3,91	20,84	144,29	0,03	458
<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>6,8</b>	<b>4,01</b>	<b>52,59</b>	<b>272,27</b>	<b>0,16</b>	
<b>Ужин</b>							
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	-	б/н
Пюре картофельное с морковью	150	3,17	5,13	20,02	139	17,49	322
Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	33
<b>ИТОГО:</b>	<b>425</b>	<b>6,91</b>	<b>8,73</b>	<b>49,22</b>	<b>304,25</b>	<b>22,27</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>62,26</b>	<b>57,04</b>	<b>228,58</b>	<b>1722</b>	<b>51,07</b>	

## День 5

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (ккал)	Вит С	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный пшеничный	200	168,3	5,48	18,57	146,8	0,91	94
Какао на молоке	180	3,68	3,19	15,82	107	1,43	397
Бутерброд с маслом и сыром	60	6,3	9,17	19,4	185	0,09	3
<b>ИТОГО:</b>	<b>440</b>	<b>178,28</b>	<b>17,84</b>	<b>53,25</b>	<b>333,5</b>	<b>2,43</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,8	3,6	399
<b>Обед</b>							
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	-	б/н
Суп из овощей со сметаной	250	3,74	5,88	9,86	107,81	19,36	67
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	398
Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,1	113	25,7	336
Биточки куриные рубленые	80	11,35	12,13	7,23	183	0,32	305
<b>ИТОГО:</b>	<b>625</b>	<b>21,76</b>	<b>23,65</b>	<b>64,89</b>	<b>561,11</b>	<b>135,38</b>	
<b>Полдник</b>							
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
Кондитерское изделие	20	0,86	0,96	9,1	49,73	-	б/н
<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>0,98</b>	<b>0,98</b>	<b>19,3</b>	<b>90,73</b>	<b>2,83</b>	
<b>Ужин</b>							
Яблоко	60	0,3	0,3	5,2	30	7,5	368
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	17,72	94	-	б/н
Кисель молочный	180	3,78	3,34	27,21	154,26	1,29	384
Джем	20	0,12	0,04	14,08	54,6	1,48	б/н
Вареники ленивые с сахаром	150/5	14,98	7,32	34,72	276,66	0,17	442
<b>ИТОГО:</b>	<b>455</b>	<b>22,34</b>	<b>11,4</b>	<b>98,93</b>	<b>609,52</b>	<b>10,44</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>224,26</b>	<b>53,87</b>	<b>254,55</b>	<b>1671,66</b>	<b>154,68</b>	

## День 6

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (ккал)	Вит С	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
Суп овсяный молочный	200	5,92	5,93	17,92	148,8	0,91	94
Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Бутерброд с джемом	50	2,51	3,93	28,88	161	0,48	2
<b>ИТОГО:</b>	<b>430</b>	<b>11,28</b>	<b>12,27</b>	<b>61,16</b>	<b>400,8</b>	<b>2,56</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,8	3,6	399
<b>Обед</b>							
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	-	б/н
Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	5,49 / 2,48	5,27/0,31	16,32/ 15,21	134,75/ 73,64	5,81	81 / 115
Салат из картофеля с зелёным горошком	50	0,98	2,62	4,88	47,1	7,82	25
Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,1	113	25,7	336
Рыба припущенная в молоке	80	14,04	1,9	0,25	74	0,28	246
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	376
<b>ИТОГО</b>	<b>755</b>	<b>29,45</b>	<b>15,51</b>	<b>90,78</b>	<b>622,79</b>	<b>39,97</b>	
<b>Полдник</b>							
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
Кондитерское изделие	20	0,86	0,96	9,1	49,73	-	б/н
<b>ИТОГО:</b>	<b>200</b>	<b>0,98</b>	<b>0,98</b>	<b>19,3</b>	<b>90,73</b>	<b>2,83</b>	
<b>Ужин</b>							
Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,6	401
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	17,72	94	-	б/н
Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,5	0,09	351
Запеканка творожная с морковью	150/5	17,49	15,43	35,67	351	1,06	238
<b>ИТОГО:</b>	<b>420</b>	<b>27,03</b>	<b>22,18</b>	<b>65,76</b>	<b>577,5</b>	<b>1,75</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>69,64</b>	<b>50,94</b>	<b>255,18</b>	<b>1768,62</b>	<b>50,71</b>	

## День 7

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (ккал)	Вит С	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,18	6,51	23,54	182	1,13	93
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
Бутерброд с маслом и сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
<b>ИТОГО:</b>	<b>440</b>	<b>16,53</b>	<b>17,3</b>	<b>57,24</b>	<b>451</b>	<b>2,44</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Банан	100	1,5	0,5	21,00	95	10	368
<b>Обед</b>							
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	17,72	94	-	б/н
Рассольник «Ленинградский»	250	1,99	5,11	16,92	121,75	7,53	76
Салат из свежей капусты белокачанной/ Капуста квашенная	50/50	0,7/0,8	2,54/1,9	4,5/2,6	43,7/13,5	16,225/20,1	20
Плов из птицы	160	16,59	5,81	26,76	226	0,41	304
Компот фруктово-ягодный	180	0,27	0,01	19,93	81,72	23,22	372
<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>22,71/22,81</b>	<b>13,87/13,23</b>	<b>85,83/83,93</b>	<b>567,17/536,97</b>	<b>47,385/51,26</b>	
<b>Полдник</b>							
Булочка ванильная	50	3,96	4,06	27,24	162	-	467
Компот яблочный	180	0,14	0,14	21,49	103,14	0,8	372
<b>ИТОГО</b>	<b>230</b>	<b>4,1</b>	<b>4,2</b>	<b>48,73</b>	<b>265,14</b>	<b>0,8</b>	
<b>Ужин</b>							
Яблоко	60	0,3	0,3	5,2	30	7,5	368
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	-	б/н
Омлет натуральный	120/5	11,05	19,79	2,26	235,5	0,26	215
Салат из кукурузы	50	1,73	3,71	4,82	59,58	5,58	12
<b>ИТОГО:</b>	<b>460</b>	<b>16,17</b>	<b>24,36</b>	<b>37,51</b>	<b>444,38</b>	<b>16,17</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>61,01/61,11</b>	<b>60,23/59,59</b>	<b>250,31/248,41</b>	<b>1822,69/1792,49</b>	<b>76,795/80,67</b>	



## День 8

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (ккал)	Вит С	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный рисовый	200	7,49	11,27	39,35	289	1,36	94
Какао на молоке	180	3,68	3,19	15,82	107	1,43	397
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
<b>ИТОГО:</b>	<b>420</b>	<b>13,62</b>	<b>22,01</b>	<b>69,79</b>	<b>532</b>	<b>2,79</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Банан	100	1,5	0,5	21,00	95	10	368
<b>Обед</b>							
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	17,72	94	-	б/н
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,75	7,07	42,87	261,8	20	83
Огурец консервированный порционный	25	0,5	0	1,12	6,75	2	б/н
Каша пшеничная	150	4,27	4,86	24,43	159	-	168
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	398
Котлета из овощей сметанным соусом	115/30	3,76	5,15	14,77	120	10,89	146
<b>ИТОГО:</b>	<b>790</b>	<b>19,05</b>	<b>17,73</b>	<b>119,58</b>	<b>720,55</b>	<b>122,89</b>	
<b>Полдник</b>							
Кисель из сухофруктов	180	0,21	0,1	31,75	127,98	0,13	379
Кондитерское изделие	20	0,86	0,96	9,1	49,73	-	б/н
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>1,07</b>	<b>1,06</b>	<b>40,85</b>	<b>177,71</b>	<b>0,13</b>	
<b>Ужин</b>							
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	-	б/н
Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23,4	2,88	б/н
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,25	321
<b>ИТОГО:</b>	<b>405</b>	<b>6,45</b>	<b>6,77</b>	<b>47,76</b>	<b>278,95</b>	<b>21,16</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>41,69</b>	<b>48,07</b>	<b>298,98</b>	<b>1804,21</b>	<b>156,97</b>	

## День 9

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный манный	200	6,5	7,7	32,7	219	0,91	98
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
<b>ИТОГО:</b>	<b>420</b>	<b>11,62</b>	<b>17,59</b>	<b>61,63</b>	<b>444</b>	<b>2,11</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Йогурт	180	5,8	5	8,4	108	1,6	401
<b>Обед</b>							
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	-	б/н
Суп картофельный с крупой	250	9,35	3,84	18,41	145,73	11,85	80
Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	33
Жаркое домашнему	200	24,47	6,27	21,76	241,18	8,54	276
Компот яблочный	180	0,14	0,14	21,49	103,14	0,8	372
<b>ИТОГО:</b>	<b>700</b>	<b>37,64</b>	<b>13,83</b>	<b>80,87</b>	<b>615,3</b>	<b>25,94</b>	
<b>Полдник</b>							
Кондитерское изделие	20	0,86	0,96	9,1	49,73	-	б/н
Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,8	3,6	399
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>1,76</b>	<b>0,96</b>	<b>27,28</b>	<b>126,53</b>	<b>3,6</b>	
<b>Ужин</b>							
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	-	б/н
Кисель фруктово-ягодный	180	0,12	0,1	27,01	109,4	1,82	378
Макаронные изделия с маслом	200/5	7,57	4,63	36,31	217	24,99	205
Салат из свежей капусты белокочанной/ Капуста квашенная	50/50	0,7/0,8	2,54/1,9	4,5/2,6	43,7/13,5	16,225/20,1	20
<b>ИТОГО:</b>	<b>475</b>	<b>11,55</b>	<b>7,67/7,03</b>	<b>87,14/85,24</b>	<b>464,1/433,9</b>	<b>43,035/46,91</b>	

<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		68,37	45,05/44,4 1	265,32/263,4 2	1757,93/1727,7 3	72,285/80,1 6	
----------------------	--	-------	-----------------	-------------------	---------------------	------------------	--

## День 10

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет. ценность (ккал)	Вит С	№ рецепту ры
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный «Дружба»	200	5,8	7,6	28,9	200	0,9	185
Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
<b>ИТОГО:</b>	<b>420</b>	<b>11,1</b>	<b>17,56</b>	<b>57,88</b>	<b>427</b>	<b>2,07</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,00	95	10	368
<b>Обед</b>							
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	-	б/н
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	6,05	3,55	12,19	119	11,2	84
Салат из моркови с яблоком/Помидоры консервированные	50/50	0,54/0,5 5	3,08/0,05	1,73/1,75	36,86/10	12,45/7,5	15/б/н
Биточки из говядины рубленные	80	9,67	10,62	8,61	169	0,23	282
Каша пшеничная	150/5	6,8	5,61	39,05	234	-	165
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	376
<b>ИТОГО:</b>	<b>755</b>	<b>26,62/2 6,63</b>	<b>23,28/20, 25</b>	<b>105,89/10 5,91</b>	<b>754,86/728</b>	<b>24,24/19, 29</b>	
<b>Полдник</b>							
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
Ватрушка	50	6,59	3,91	20,84	144,29	0,03	458
<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>6,71</b>	<b>3,93</b>	<b>31,04</b>	<b>185,29</b>	<b>2,86</b>	
<b>Ужин</b>							
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	-	б/н
Рагу овощное	220	4,18	9,5	19,72	181,06	15,04	342
<b>ИТОГО:</b>	<b>445</b>	<b>7,22</b>	<b>10,06</b>	<b>44,74</b>	<b>299,36</b>	<b>15,07</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>53,15/5 3,16</b>	<b>55,33/52, 3</b>	<b>260,55/26 0,57</b>	<b>1761,51/17 34,65</b>	<b>54,24/49, 29</b>	