

Департамент образования Администрации города Екатеринбург  
Управление образования Верх-Исетского района  
**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -  
детский сад № 206 «Золотой петушок»**

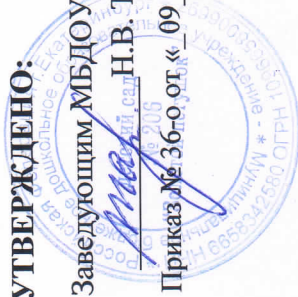
---

г. Екатеринбург, пос. Чусовское Озеро, ул. Мира, 25.  
Тел/факс: 263-72-82

**УТВЕРЖДЕНО:**

Заведующим МБДОУ - детский сад № 206  
*Н.В. Гарасовой*

Приказ № 36-о от « 09 » января 2025 г.



**Примерное 10-дневное меню МБДОУ –  
детского сада № 206**

МЕНЮ 1 ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование изделий (блюда)	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккалл	С, мг
<b>Завтрак</b>							
№4.5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	28,6	178	0,4
№4.12/10	Чай с молоком	180	1,26	1,28	10,10	55,00	0,00
7.035	Батон (В-каротин) с маслом	40	6,91	11,84	47,47	262,80	0,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>420</b>	<b>13,47</b>	<b>18,22</b>	<b>86,17</b>	<b>495,8</b>	<b>0,4</b>
	<b>10:00</b>						
№4.20/10	Сок	180	0,9	18	18,2	12,6	3,6
	<b>Итого за прием</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>18</b>	<b>18,2</b>	<b>12,6</b>	<b>3,6</b>
<b>Обед</b>							
№4.10/1	Салат из свежей моркови с растительным маслом (с 01.09 по 01.03)	50	0,6	3,3	6,5	53	2,2
№4.10/1	Салат из отварной моркови с растительным маслом (с 01.03. по 01.06)	60	0,7	4	7,9	64	2,6
№4.14/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,5	5,2	9,8	87	6,8
№4.43/3	Макаронные изделия отварные	130	4,6	3,3	29,6	163	0
№4.14/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	70	10	9,7	4,5	146	0
№4.6/10	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	17,9	65	45,1
№4.8/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>730</b>	<b>20,44</b>	<b>25,98</b>	<b>89,56</b>	<b>647,51</b>	<b>56,7</b>
<b>Полдник</b>							
№4.29/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	100	1,4	10	10,4	131	4,2
№4.8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	33,8	188	0,1
№4.10/10	чай	180	0	0	8,2	31	0
№4.7/13	Хлеб пшеничный с вит.-мин. обогатителем "Валетек-8"	30	1,98	0,18	14,76	69,96	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>370</b>	<b>8,68</b>	<b>14,08</b>	<b>67,16</b>	<b>419,96</b>	<b>4,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1700</b>	<b>43,49</b>	<b>76,28</b>	<b>261,09</b>	<b>1575,87</b>	<b>65</b>

МЕНЮ 2 ДЕНЬ

№ тех.карты	Наименование изделий (блюда)	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккалл	С, мг
<b>Завтрак</b>							
№4.7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6	5,8	43,7	248	0,5
№4.13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	80	0,5
№4.4/13	Батон (В-каротин) с маслом и сыром	45	10,29	15,07	32,42	318	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>425</b>	<b>18,99</b>	<b>23,47</b>	<b>88,12</b>	<b>646</b>	<b>1</b>
	10:00						
№4.020/10	Фрукты.	140	0,56	0,56	13,72	0	14
	<b>Итого за прием</b>	<b>140</b>	<b>0,56</b>	<b>0,56</b>	<b>13,72</b>	<b>0</b>	<b>14</b>
<b>Обед</b>							
№ 4.20/1	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	60	0,8	5	5,4	64	1,2
№4.17/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4	18,6	118	4,5
№4.3/3	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	22,3	135	10,7
№ 4.9/8	Печень по-строгановски	80	10,1	10,5	2,1	144	7,3
№4.4/10	Компот из кураги и изюма	180	0,3	0	17,3	64	45,1
№4.8/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>710</b>	<b>21,24</b>	<b>24,18</b>	<b>79,06</b>	<b>594,51</b>	<b>68,8</b>
<b>Полдник</b>							
№4..12/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе	80	7,4	2,6	7,3	81	0,5
№4.20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,8	5	5,4	64	1,2
№4.11/10	Чай с лимоном	180	0,1	0	8,2	32	0,7
№4.7/13	Хлеб пшеничный с вит.-мин. обогатителем "Валетек-8"	30	1,98	0,18	14,76	69,96	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>350</b>	<b>10,28</b>	<b>7,78</b>	<b>35,66</b>	<b>246,96</b>	<b>2,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1635</b>	<b>51,07</b>	<b>55,99</b>	<b>216,56</b>	<b>1487,47</b>	<b>86,2</b>

МЕНЮ 3 ДЕНЬ

№ тех.карты	Наименование изделий (блюда)	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккалл	С, мг
<b>Завтрак</b>							
№4.4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,5	5,9	22,5	159	0,6
№4.14/10	Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121	0,5
7.035	Батон (В-каротин) с маслом	40	6,91	11,84	47,47	262,80	0,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>420</b>	<b>14,91</b>	<b>20,84</b>	<b>92,07</b>	<b>542,8</b>	<b>1,1</b>
	10:00						
№4.20/10	Фрукты	140	0,56	0,56	13,72	0	14
	<b>Итого за прием</b>	<b>140</b>	<b>0,56</b>	<b>0,56</b>	<b>13,72</b>	<b>0</b>	<b>14</b>
<b>Обед</b>							
№4.10/1	Салат из свежей моркови с растительным маслом (с 01.09 по 01.03)	50	0,6	3,3	6,5	53	2,2
№4.10/1	Салат из отварной моркови с растительным маслом (с 01.03. по 01.06)	60	0,7	4	7,9	64	2,6
№4.25/2	Суп - пюре из картофеля	200	2,5	2,6	12,7	82	4,8
№4.18/3	Рагу из овощей	150	2,3	3,7	16	97	10,6
№4.13/8	Бифштекс рубленный паровой	80	17,9	17,4	0,3	230	0,1
№4.15/10	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	16,3	59	80,1
№4.8/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>760</b>	<b>26,84</b>	<b>31,58</b>	<b>73,06</b>	<b>654,51</b>	<b>100,4</b>
<b>Уплотненный полдник</b>							
№4.9/5	Запеканка из творога	150	16,9	9,6	13,4	209	0,2
№ 4.12/11	Сгущенное молоко для запеканок	20	1,44	1,7	11,2	65,8	0
№4.79/3	Кисломолочная продукция	100	2,9	3,2	4	58	0,7
№4.7/13	Хлеб пшеничный с вит.-мин. обогатителем "Валетек-8"	30	1,98	0,18	14,76	69,96	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>300</b>	<b>23,22</b>	<b>14,68</b>	<b>43,36</b>	<b>402,76</b>	<b>0,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1620</b>	<b>65,53</b>	<b>67,66</b>	<b>222,21</b>	<b>1600,07</b>	<b>116,4</b>

МЕНЮ 4 ДЕНЬ

№ тех.карты	Наименование изделий (блюда)	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккалл	С, мг
<b>Завтрак</b>							
№4.14/4	Каша ячневая с маслом сливочным	200	6	5,3	33,7	195	0,4
№4.10/10	Чай	180	0	0	8,2	31	0
7.035	Батон (В-каротин) с маслом	40	6,91	11,84	47,47	262,80	0,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>420</b>	<b>12,91</b>	<b>17,14</b>	<b>89,37</b>	<b>488,8</b>	<b>0,4</b>
	<b>10:00</b>						
4.19/10	Фрукты	140	0,56	0,56	13,72	0	14
	<b>Итого за прием</b>	<b>140</b>	<b>0,56</b>	<b>0,56</b>	<b>13,72</b>	<b>0</b>	<b>14</b>
	<b>Обед</b>						
№4.20/2	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	12	78	0,4
№4.4/9	Плов из мяса кур	180	17,2	15,7	31,4	331	1,3
№4.6/10	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	17,9	65	45,1
4.8/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>600</b>	<b>22,14</b>	<b>18,98</b>	<b>74,66</b>	<b>543,51</b>	<b>46,8</b>
	<b>Полдник</b>						
№ 4.4/1	Салат из капусты с кукурузой , луком и растительным маслом (с 01.06. по 01.03.)	60	1,00	4,00	7,10	64,00	18,00
№4.2/6	Омлет запеченный или паровой	150	9,8	13,1	1,7	164	0,1
№4.10/10	чай	180	0	0	8,2	31	0
№4.7/13	Хлеб пшеничный с вит.-мин. обогатителем "Валетек-8	30	1,98	0,18	14,76	69,96	0
4.309	Вафли	40	1,8	1,5	20,4	102	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>460</b>	<b>14,58</b>	<b>18,78</b>	<b>52,16</b>	<b>430,96</b>	<b>18,10</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>1620</b>	<b>50,19</b>	<b>55,46</b>	<b>229,91</b>	<b>1463,27</b>	<b>79,3</b>

МЕНЮ 5 ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование изделий (блюды)	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккалл	С, мг
<b>Завтрак</b>							
№4.8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	29,2	202	0,4
№4.14/10	Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121	0,5
№4.4/13	Батон (В-каротин) с маслом и сыром	45	10,29	15,07	32,42	318	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>425</b>	<b>20,19</b>	<b>25,57</b>	<b>83,72</b>	<b>641</b>	<b>0,9</b>
	<b>10:00</b>						
№4.020/10	Фрукты	140	0,56	0,56	13,72	0	14
	<b>Итого за прием</b>	<b>140</b>	<b>0,56</b>	<b>0,56</b>	<b>13,72</b>	<b>0</b>	<b>14</b>
<b>Обед</b>							
№4.20/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,9	6	5,2	79	2,5
№4.5/2	Свекольник со сметаной	200	1,7	4,4	13,7	93	5,4
№ 4.11/8	Гуляш из мяса говядины	70	10,4	11	3,8	154	0,3
№4.44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	7,5	5,9	39,6	217	0,8
№4.15/10	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	16,3	59	80,1
4.8/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0
№4.7/13	Хлеб пшеничный с вит.-мин. обогатителем "Валетек-8"	30	1,98	0,18	14,76	69,96	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>710</b>	<b>25,32</b>	<b>28,06</b>	<b>106,72</b>	<b>741,47</b>	<b>89,1</b>
<b>Полдник</b>							
№4.19/5	Суфле творожное	150	14,7	12,1	13,9	224	0,2
№4.1/1/5	Джем	20	0,4	0	65	48	0,5
№4.79/3	Кисломолочная продукция	100	2,9	3,2	4	58	0,7
№4.23/12	Кондитерские изделия	40	2,5	2,2	34	170	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>310</b>	<b>20,5</b>	<b>17,5</b>	<b>116,9</b>	<b>500</b>	<b>1,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1585</b>	<b>66,57</b>	<b>71,69</b>	<b>321,06</b>	<b>1882,47</b>	<b>105,4</b>

МЕНЮ 6 ДЕНЬ

№ тех.карты	Наименование изделий (блюда)	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккалл	С, мг
<b>Завтрак</b>							
№4.2/4	Каша Гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,2	6,6	33,5	206	0,4
№ 4.12/10	Чай с молоком	180	1,3	1,3	8,4	46	0,2
№4.4/13	Батон (В-каротин) с маслом и сыром	45	10,29	15,07	32,42	318	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>425</b>	<b>18,79</b>	<b>22,97</b>	<b>74,32</b>	<b>570</b>	<b>0,6</b>
	<b>10:00</b>						
№4.20/10	Сок	180	0,9	18	18,2	12,6	3,6
	<b>Итого за прием</b>	<b>180</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23</b>	<b>92</b>	
<b>Обед</b>							
4.30/1	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, солёным огурцом и растительным маслом	60	0,8	9	6,4	106	2,5
№4.9/2	Суп рассольник со сметаной	200	1,4	2,6	10,5	68	3,7
№4.18/3	Рагу из овощей	150	2,3	3,7	16	97	10,6
№4.13/8	Бифтекс рубленый, паровой	70	15,6	15,2	0,3	201	0,1
№4.6/10	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	17,9	65	45,1
№4.8/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>700</b>	<b>23,14</b>	<b>30,98</b>	<b>64,46</b>	<b>606,51</b>	<b>62</b>
<b>Полдник</b>							
№4.32/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком растительным маслом	60	1,8	6,7	7,2	92	3,9
№4.79/3	Кисломолочная продукция	100	2,9	3,2	4	58	0,7
№4.7/13	Хлеб пшеничный с вит.-мин. обогатителем "Валетек-8"	30	1,98	0,18	14,76	69,96	0
№4.7.309/2	Вафли	40	1,8	1,5	20,4	102	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>230</b>	<b>8,48</b>	<b>11,58</b>	<b>46,36</b>	<b>321,96</b>	<b>4,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1535</b>	<b>50,41</b>	<b>65,53</b>	<b>208,14</b>	<b>1590,47</b>	<b>67,2</b>

МЕНЮ 7 ДЕНЬ

№ тех.карты	Наименование изделий (блюды)	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккалл	С, мг
<b>Завтрак</b>							
№4.15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6	32,5	206	0,4
№4.14/10	Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121	0,5
№4.4/13	Батон (В-каротин) с маслом и сыром	45	10,29	15,07	32,42	318	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>425</b>	<b>20,29</b>	<b>24,17</b>	<b>87,02</b>	<b>645</b>	<b>0,9</b>
	<b>10:00</b>						
№4.020/10	Фрукты	140	0,56	0,56	13,72	0	14
	<b>Итого за прием</b>	<b>140</b>	<b>0,56</b>	<b>0,56</b>	<b>13,72</b>	<b>0</b>	<b>14</b>
<b>Обед</b>							
№4.10/1	Салат из свежей моркови с растительным маслом	60	0,7	4	7,9	64	2,6
№4.6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,5	2,5	7,4	53	10,8
№ 4.6/11	Соус сметанный	20	0,2	1,5	0,9	18	0
№4.38/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом	200	14	10,7	31,4	270	14,6
№4.15/10	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	16,3	59	80,1
№4.8/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>700</b>	<b>19,24</b>	<b>19,28</b>	<b>77,26</b>	<b>533,51</b>	<b>108,1</b>
<b>Полдник</b>							
№4.20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,8	5	5,4	64	1,2
4.14/7	Суфле из рыбы	80	11,8	3,4	2,7	89	0,1
№4.11/10	Чай с лимоном	180	0,1	0	8,2	32	0,7
№4.7/13	Хлеб пшеничный с вит.-мин. обогатителем "Валетек-8"	30	1,98	0,18	14,76	69,96	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>350</b>	<b>14,68</b>	<b>8,58</b>	<b>31,06</b>	<b>254,96</b>	<b>2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1615</b>	<b>54,77</b>	<b>52,59</b>	<b>209,06</b>	<b>1433,47</b>	<b>125</b>



МЕНЮ 8 ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование изделий (блюда)	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккалл	С, мг
<b>Завтрак</b>							
№4.11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6	32,5	206	0,4
№4.13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	80	0,5
7.035	Батон (В-каротин) с маслом	40	6,91	11,84	47,47	262,80	0,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>420</b>	<b>16,11</b>	<b>20,44</b>	<b>91,97</b>	<b>548,8</b>	<b>0,9</b>
	10:00						
№4.020/10	Фрукты	140	0,56	0,56	13,72	0	14
	<b>Итого за прием</b>	<b>140</b>	<b>0,56</b>	<b>0,56</b>	<b>13,72</b>	<b>0</b>	
<b>Обед</b>							
№ 4.20/1	Салат из свежлы отварной с растительным маслом	60	0,8	5	5,4	64	1,2
№4.17/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4	18,6	118	4,5
№4.8/3	Капуста тушеная	130	3	2,5	15	81	27,1
№4.18/8	Зразы или рулет из говядины	70	7,9	4,2	8,2	100	0,5
№4.4/10	Компот из кураги и изюма	180	0,3	0	17,3	64	45,1
№4.8/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>680</b>	<b>18,94</b>	<b>16,18</b>	<b>77,86</b>	<b>496,51</b>	<b>78,4</b>
<b>Полдник</b>							
№4.43-2/3	Макаронные изделия отварные с сыром	130	6,3	5	27,7	178	0
№7.343/4	Кисель "Витошка"	180	0,018	0	0,27	1,21	50,16
№4.7/13	Хлеб пшеничный с вит.-мин. обогатителем "Валетек-8"	30	1,98	0,18	14,76	69,96	0
7.150	Ватрушка с повидлом	90	6,8	8,5	48,8	292	0,6
	<b>Итого за прием</b>	<b>430</b>	<b>15,098</b>	<b>13,68</b>	<b>91,53</b>	<b>541,17</b>	<b>50,76</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1670</b>	<b>50,708</b>	<b>50,86</b>	<b>275,08</b>	<b>1586,48</b>	<b>130,06</b>

МЕНЮ 9 ДЕНЬ

№ тех.карты	Наименование изделий (блюд)	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккалл	С, мг
<b>Завтрак</b>							
№4.18/4	каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом	200	5,1	5,9	26,2	172	0,5
№4.10/10	сливочным	180	0	0	8,2	31	0
7.035	чай	40	6,91	11,84	47,47	262,80	0,00
	Батон (В-каротин) с маслом	415	12,01	17,74	81,87	465,8	0,5
	<b>Итого за прием</b>						
	10:00	140	0,56	0,56	13,72	0	14
№4.020/10	Фрукты	140	0,56	0,56	13,72	0	14
	<b>Итого за прием</b>						
<b>Обед</b>							
№4.20/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,9	6	5,2	79	2,5
№ 4.30/2	Уха рыбацкая	200	6,8	2,1	10,9	87	5,4
№ 4.3/9	Рагу из мяса кур	200	19,8	21,8	21,3	354	5,7
№ 4.5/10	Компот из чернослива и изюма	180	0,6	0	21,3	77	45,2
№4.8/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0
	<b>Итого за прием</b>	680	30,74	30,38	72,06	666,51	58,8
<b>Полдник</b>							
№4.4/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	0,7	2,7	4,8	43	12
№4.4/6	Омлет с картофелем (запеченный)	200	12,8	9,8	16,4	205	1,9
№4.10/10	Чай	180	0	0	8,2	31	0
№4.7.309/2	Вафли	40	1,8	1,5	20,4	102	0
№4.7/13	Хлеб пшеничный с вит.-мин. обогатителем "Валетек-8"	30	1,98	0,18	14,76	69,96	0
	<b>Итого за прием</b>	510	17,28	14,18	64,56	450,96	13,9
	<b>Итого за день</b>	1745	60,59	62,86	232,21	1583,27	87,2

МЕНЮ 10 ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование изделий (блюда)	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	С, мг
<b>Завтрак</b>							
№4.21/2	Суп молочный с лапшой	180	3,1	3,3	11,1	85	0,4
№4.13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	80	0,5
7.035	Батон (В-каротин) с маслом	40	6,91	11,84	47,47	262,80	0,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>400</b>	<b>12,71</b>	<b>17,74</b>	<b>70,57</b>	<b>427,8</b>	<b>0,9</b>
	<b>10:00</b>						
№4.20/10	Сок	180	0,9	18	18,2	12,6	3,6
	<b>Итого за прием</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>18</b>	<b>18,2</b>	<b>12,6</b>	<b>3,6</b>
<b>Обед</b>							
№4.10/1	Салат из свежей моркови с растительным маслом	60	0,7	4	7,9	64	2,6
№4.2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	4,3	10,2	80	8,6
№4.3/3	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	22,3	135	10,7
№ 4.9/8	Печень по-строгановски	80	10,1	10,5	2,1	144	7,3
№4.6/10	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	17,9	65	45,1
№4.8/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>710</b>	<b>18,64</b>	<b>23,48</b>	<b>73,76</b>	<b>557,51</b>	<b>74,3</b>
<b>Полдник</b>							
№4.10/5	Запеканка из творога (вариант 2)	150	16,8	10,1	16,5	225	0,2
№ 4.12/11	Сгущенное молоко для запеканок	20	1,44	1,7	11,2	65,8	0
№4.10/10	Чай	180	0	0	8,2	31	0
№4.23/12	Кондитерские изделия	40	2,5	2,2	34	170	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>390</b>	<b>20,74</b>	<b>14</b>	<b>69,9</b>	<b>491,8</b>	<b>0,2</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>1680</b>	<b>52,99</b>	<b>73,22</b>	<b>232,43</b>	<b>1489,7</b>	<b>79</b>