

Осень Первый день (Ясли)								
Наименование блюд	Время выдачи готовых блюд	Наименование продуктов, полуфабрикатов в граммах на 1 ребёнка (брутто)	Номер технологической карты	Выход блюда	Энергетическая ценность			
					белки	жиры	углеводы	калорийность
1 Завтрак								
Каша молочная геркулесовая	8:10-8:30	Крупа геркулесовая-15, сахар-2, масло сливочное-2, молоко концентрированное-28	2-3М	150	4,03	6,39	21,81	162,27
Кофейный напиток на молоке		Концентрированное молоко-20, сахар-5, кофейный порошок-1,6	16-М	150	0,2	0,05	8,45	45,08
Бутерброд с маслом		Хлеб пшеничный-30, масло сливочное-4		34	1,75	7,19	14,54	74,04
2 Завтрак								
Свежие фрукты	9:30-10:10	Банан ½ (30% при холодной обработке)-95	2-СА	67	1,43	0,1	8,81	85,18
Чай		Чай-0,8, сахар -5	7-Н	150	0,22	-	13,18	87,42
Печенье		Печенье-12	11-В	12	3,29	1,2	9,14	48,72
Обед								
Салат капустный	11:20-12:20	Капуста белокочанная-90, морковь-9, масло растительное-2, сахар-4	3-СА	70	1,22	2,42	8,02	57,55
Суп картофельный с рыбными консервами		Консервы рыбные-30, картофель-80, лук-8, морковь-9, масло растительное -2, пшено-4	6-С	150	3,29	3,16	12,84	123
Котлета мясная		Мясо свинина-62, яйцо-1/8, хлеб пшеничный -5, масло растительное-2, мука-5, лук-8	11-М	65	11,7	11,9	10,4	161,87
Рис отварной		Крупа рисовая-30, масло сливочное-4	5-Г	100	3,96	6,81	26,66	164,24
Компот из сухофруктов		Сухофрукты-15, сахар-5	7-Н	150	0,22	-	13,18	87,42
Хлеб ржаной		Хлеб ржаной-40	11-В	40	1,88	0,28	19,92	85,6
Уплотнённый полдник								
Макароны отварные с сыром		Макароны-30, масло сливочное-4, сыр-12	3-З	100	6,76	7,42	19,92	144,12
Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный-25	11-В	25	2,07	0,32	15,15	56,75
Кефир		Кефир 3,2%-150, сахар-5	24-Н	150	4,2	4,8	6,15	84
Итого					46,22	52,04	208,17	1467,26

Осень Второй день (Ясли)								
Наименование блюда	Время выдачи готовых блюд	Наименование продуктов, полуфабрикатов в граммах на 1 ребёнка (брутто)	Номер технологической карты	Выход блюда	Энергетическая ценность			
					белки	жиры	углеводы	калорийность
1 Завтрак								
Молочная гречневая каша	8:10-8:30	Молоко 3,2%-140, крупа гречневая-15, сливочное масло-2, сахар-2	2-3М	150	4,03	6,39	22,35	162,27
Какао с молоком		Молоко-100, сахар-5, какао-порошок-1,3	19-Н	150	4,57	5,2	18,71	134,53
Бутерброд с маслом и сыром		Хлеб пшеничный-30, масло сливочное-4, сыр-7		41	1,75	7,19	14,54	74,04
2 Завтрак								
Свежие фрукты	9:30-10:10	Яблоко-95	2-СА	84	1,43	0,1	8,78	84,95
Фруктовый сок		Сок-200	6-Н	200	-	-	15,6	76
Уплотнённый полдник								
Свежий огурец	11:20-12:20	Огурец-50	1-СА	45	0,32	-	1,26	6,25
Суп гороховый с куриным мясом		Куры-30 (25% холодная обработка), масло растительное-2, горох-15, картофель-80, лук-8, морковь-9	26-С	150	4,42	3,25	7,8	111,3
Голубцы ленивые с мясом		Свинина-62, яйцо-1/4, лук-16, крупа рисовая-20, масло растительное-3, капуста белокочанная-120	4-М	195	5,21	6,94	26,24	212,48
Соус сметанный		Мука-5, масло сливочное-2, сметана 15%-16	3-СО	25	0,8	2,12	4,57	80
Кисель из свежих ягод		Ягоды свежие-15, сахар-5, крахмал-5	3-Н	150	0,05	-	17,64	8,71
Хлеб ржаной		Хлеб ржаной-40	11-В	40	1,88	0,28	19,92	85,6
Уплотнённый полдник								
Яйцо	16:00-16:30	Яйцо-60	1-Я	48	7,52	6,9	0,42	76,5
Творожный торт		Творог-75, сахар-5, манка-10, масло сливочное-4, яйцо-1/4, повидло-6, печенье-6	1-Т	100	8,61	9,1	23,04	234,4
Кефир		Кефир 3,2%150, сахар- 5	24-Н	150	4,2	4,8	6,15	84
Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный-25	11-В	25	2,07	0,32	15,15	56,75
Итого					53,72	55,94	196,93	1502,98

Осень Третий день (Ясли)								
Наименование блюд	Время выдачи готовых блюд	Наименование продуктов, полуфабрикатов в граммах на 1 ребёнка (брутто)	Номер технологической карты	Выход блюда	Энергетическая ценность			
					белки	жиры	углеводы	калорийность
1 Завтрак								
Каша молочная манная	8:10-8:30	Крупа манная-15, молоко-120, сахар-2, масло сливочное-2	5-3М	150	3,37	4,51	16,31	81,98
Повидло		Повидло-12	11-В	12	0,05	-	8,24	31,2
Кофейный напиток на молоке		Молоко-100, кофейный порошок-1,6, сахар-5	16-Н	150	3,09	4,85	19,24	79,57
Бутерброд с маслом, сыром		Хлеб пшеничный-30, масло сливочное-4, сыр-7		41	1,75	3,93	13,2	58,93
2 Завтрак								
Свежие фрукты	9:30-10:10	Груша-95 (12% при холодной обработке)	2-СА	84	0,38	0,28	9,07	40,09
Фруктовый сок		Сок-200	6-Н	200	-	-	15,6	76
Кондитерские изделия		Печенье-12	11-В	12	3,29	1,2	9,14	48,72
Обед								
Суп картофельный с мучными клёцками и куриным мясом		Куры-30 (25% холодная обработка), масло растительное-2, картофель-80, лук-8, морковь-9, мука пшеничная-15, яйцо-1/4	5-С	150	5,22	4,85	21,7	157,99
Капуста тушёная с мясом		Свинина-62, капуста белокачанная-180, лук-8, морковь-35, масло сливочное-5	5-М	200	3,11	7,51	17,71	174,93
Компот из сухофруктов		Сухофрукты-15, сахар-5	7-Н	150	0,22	-	13,18	87,42
Хлеб ржаной		Хлеб ржаной-40	11-В	40	1,88	0,28	19,92	85,6
Уплотнённый полдник								
Рыбная котлета	16:00-16:30	Рыба (филе)-145, яйцо-1/8, масло растительное-2, лук-8, мука пшеничная-5, хлеб пшеничный-5	2-Р	120	16,4	7,07	9,6	203,44
Картофельное пюре		Картофель-200, масло сливочное-4, молоко-20	2-Г	170	4,12	5,19	32,78	160,1
Кефир		Кефир 3,2%-150, сахар-5	24-Н	150	4,2	4,8	6,15	84
Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный-25	11-В	25	2,07	0,32	15,15	56,75
Итого					49,15	49,79	226,99	1426,72

Осень Четвёртый день (Ясли)								
Наименование блюд	Время выдачи готовых блюд	Наименование продуктов, полуфабрикатов в граммах на 1 ребёнка (брутто)	Номер технологической карты	Выход блюда	Энергетическая ценность			
					белки	жиры	углеводы	калорийность
1 Завтрак								
Каша молочная пшенная	8:10-8:30	Молоко-120, пшено-15, масло сливочное-2, сахар-2	4-3М	150	2,42	2,69	13,42	88,2
Какао на молоке		Молоко 3,2% -100, сахар-5, какао-порошок 1,3	19-Н	150	4,57	5,2	18,71	134,53
Бутерброд с маслом, сыром		Хлеб пшеничный-30, масло сливочное -4, сыр-7		41	1,75	3,93	13,2	103,61
2 Завтрак								
Свежие фрукты	9:30-10:10	Яблоко-95 (12% при холодной обработке)	2-СА	84	1,43	0,1	8,78	84,95
Кисель из свежих ягод		Свежие ягоды-15, сахар-5, крахмал-5	3-Н	150	0,05	-	17,64	83,71
Обед								
Свежий помидор	11:20-12:20	Свежий помидор-50	1-СА	50	0,15	-	1,45	6,35
Щи с куриным мясом и сметаной		Куры-30, картофель-80, лук-8, морковь-9, масло растительное-2, капуста белокочанная-80, сметана-7	4-С	150	3,53	3,46	12,65	109,14
Суфле из печени		Печень говяжья-100, яйцо-1/6, масло растительное-7, манка-7, лук-8, хлеб пшеничный-5	17-М	100	9,6	8,07	6,37	154,52
Картофельное пюре		Картофель-200, масло сливочное-4, молоко-20	2-Г	170	4,12	5,19	32,78	186,27
Чай		Чай-0,8, сахар-5	7-Н	150	0,22	-	13,18	87,42
Хлеб ржаной		Хлеб ржаной-40	11-В	40	1,88	0,28	19,92	85,6
Уплотнённый полдник								
Яйцо отварное		Яйцо-60	1-Я	48	7,52	6,9	0,42	76,5
Творожная запеканка		Творог-75, сахар-7, манка-10, сливочное масло -4, яйцо-1/4	2-Т	95	11,86	7,42	18,22	221,98
Соус сметанный сладкий		Мука пшеничная-5, масло сливочное-4, сахар-4, сметана-16	3-СО	25	0,65	5,97	11,56	85,17
Кефир		Кефир-150, сахар-5	24-Н	150	4,2	4,8	6,15	84
Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный-30	11-В	30	2,49	0,39	18,18	68,1

Итого		40,96	42,31	207,85	1507,78
--------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------

Осень Пятый день (Ясли)								
Наименование блюд	Время выдачи готовых блюд	Наименование продуктов, полуфабрикатов в граммах на 1 ребёнка (брутто)	Номер технологической карты	Выход блюда	Энергетическая ценность			
					белки	жиры	углеводы	калорийность
1 Завтрак								
Каша молочная рисовая	8:10-8:30	Молоко 3,2% -120, крупа рисовая-15, сливочное масло-2, сахар-2	4-3М	150	3,23	3,59	17,9	117,6
Кофейный напиток на молоке		Молоко-100, кофейный порошок-1,6, сахар-5	16-Н	150	3,09	4,85	19,24	79,57
Бутерброд с маслом		Хлеб пшеничный-30, масло сливочное-4		34	1,75	7,19	14,54	74,04
2 Завтрак								
Свежие фрукты	9:30-10:10	Груша-95 (12% при холодной обработке)	2-СА	84	0,38	0,28	9,07	40,09
Фруктовый сок		Фруктовый сок-200	6-Н	200	-	-	15,6	76
Обед								
Свежий огурец	11:20-12:20	Свежие огурцы-50	1-СА	50	0,35	-	1,4	6,95
Свекольник с куриным мясом		Куры-30, масло растительное-2, свёкла-90, картофель-80, лук-8, морковь-9	26-С	150	3,86	4,15	13,18	92,03
Гуляш с мясом и соусом		Мясо свинина-62, масло сливочное-4, мука пшеничная-8, лук-8, морковь-18	15-М	80	2,49	11,4	11,84	124,58
Гречка рассыпчатая		Крупа гречневая-30, сливочное масло-5	1-Г	90	4,04	4,83	23,84	122,71
Компот из сухофруктов		Сухофрукты-15, сахар-5	7-Н	150	0,22	-	13,18	87,42
Хлеб ржаной		Хлеб ржаной-40	11-В	40	1,88	0,28	19,92	85,6
Уплотнённый полдник								
Салат морковный с сахаром		Морковь-90, масло растительное-2, сахар-3	4-СА	45	0,78	2,3	8,22	55,92
Пирожок с мармеладом		Молоко-20, мука пшеничная-40, сливочное масло-4, растительное масло -4, яйцо-1/8, сахар-4, мармелад-8	1-В	80	6,59	10,31	40,39	281,31
Кефир		Кефир-150, сахар-5	24-Н	150	4,2	4,8	6,15	84
Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный -30	11-В	30	2,49	0,39	18,18	68,1
Итого						48,01	54,3	214,24

Осень Шестой день (Ясли)								
Наименование блюд	Время выдачи готовых блюд	Наименование продуктов, полуфабрикатов в граммах на 1 ребёнка (брутто)	Номер технологической карты	Выход блюда	Энергетическая ценность			
					белки	жиры	углеводы	калорийность
1 Завтрак								
Молочная гречневая каша	8:10-8:30	Крупа гречневая-15, сахар-2, масло сливочное-2, молоко концентрированное-20	2-3М	150	4,07	5,33	16,57	131,32
Кофейный напиток на молоке		Концентрированное молоко-20, сахар-5, кофейный порошок-1,6	16-М	150	0,2	0,05	8,45	45,08
Бутерброд с маслом		Хлеб пшеничный-30, масло сливочное-4		34	1,75	7,19	14,54	74,04
2 Завтрак								
Свежие фрукты	9:30-10:10	Банан ½ (30% при холодной обработке)-95	2-СА	67	1,43	0,1	8,81	85,18
Отвар шиповника		Плоды шиповника-15, сахар-5	2-Н	150	0,38	-	13,64	54,45
Кондитерские изделия		Печенье-12	11-В	12	3,29	1,2	9,14	48,72
Обед								
Салат капустный	11:20-12:20	Капуста белокочанная-90, морковь-9, масло растительное-2, сахар-4	3-СА	70	1,22	2,42	8,02	57,55
Суп картофельный с куриным мясом и зелёным горошком		Куры-30, картофель-80, зелёный горошек-40, лук-8, морковь-9, масло растительное-2	22-С	150	2,23	2,52	17,76	145,26
Плов с мясом		Мясо свинина-62, крупа рисовая-30, масло сливочное-5, лук-8, морковь-35	2-М	150	10,01	13,23	28,07	238,39
Чай		Чай-0,8, сахар-5	7-Н	150	0,22	-	13,18	87,42
Хлеб ржаной		Хлеб ржаной-40	11-В	40	1,88	0,28	19,92	85,6
Уплотнённый полдник								
Омлет	16:00-16:30	Яйцо-120, молоко 3,2%-100, масло сливочное-4	2-Я	200	12,86	9,12	5,58	248,4
Салат морковный с сахаром		Морковь-90, растительное масло-2, сахар-3	4-СА	45	0,78	2,3	8,22	55,92
Кефир		Кефир-150, сахар-5	24-Н	150	4,2	4,8	6,15	84
Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный -30	11-В	30	2,49	0,39	18,18	68,1
Итого					47,01	48,93	196,23	1409,43

Осень Седьмой день (Ясли)								
Наименование блюда	Время выдачи готовых блюд	Наименование продуктов, полуфабрикатов в граммах на 1 ребёнка (брутто)	Номер технологической карты	Выход блюда	Энергетическая ценность			
					белки	жиры	углеводы	калорийность
1 Завтрак								
Каша молочная геркулесовая	8:10-8:30	Геркулес-15, молоко-140, сахар-2, масло сливочное-2	7-3М	150	4,82	3,83	16,57	146,32
Какао с молоком		Молоко 3,2% -100, сахар-5, какао-порошок 1,3	19-Н	150	4,57	5,2	18,71	134,53
Бутерброд с маслом		Хлеб пшеничный-30, масло сливочное -4		34	1,75	7,19	14,54	74,04
2 Завтрак								
Свежие фрукты	9:30-10:10	Груша-95 (12% при холодной обработке)	2-СА	84	0,38	0,28	9,07	40,09
Фруктовый сок		Сок-200	6-Н	200	-	-	15,6	76
Кондитерские изделия		Пастила-12	11-В	20	0,06	-	15,89	53,4
Обед								
Помидоры свежие	11:20-12:20	Помидоры свежие-50	1-СА	50	0,15	-	1,45	6,35
Суп рассольник с куриным мясом		Куры-30, лук-8, морковь-9, масло растительное-2,картофель-80, крупа перловая-4, солёный огурец-30	2-С	150	2,28	3,46	11,33	119,28
Картофель, тушёный с мясом и овощами		Свинина-62, картофель-200, масло сливочное-5, лук-8, морковь-35	1-М	180	12,04	10,06	26,43	262,62
Чай		Чай-0,8, сахар-5	7-Н	150	0,22	-	13,18	87,42
Хлеб ржаной		Хлеб ржаной-40	11-В	40	1,88	0,28	19,92	85,6
Уплотнённый полдник								
Яйцо отварное	16:00-16:30	Яйцо (13% при тепловой обработке)-60	1-Я	48	7,52	6,9	0,42	76,5
Творожная запеканка		Творог-75, сахар-7, манка-10,масло сливочное-4, яйцо-1/4	2-Г	95	11,87	8,18	19,23	182,4
Соус сметанный сладкий		Мука пшеничная-5, масло сливочное-4, сахар-4, сметана-16	3-СО	25	0,65	5,97	11,56	85,17
Кефир		Кефир-150, сахар-5	24-Н	150	4,2	4,8	6,15	84
Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный -30	11-В	30	2,49	0,39	18,18	68,1
Итого					50,88	56,54	218,23	1450,32

Осень Восьмой день (Ясли)								
Наименование блюд	Время выдачи готовых блюд	Наименование продуктов, полуфабрикатов в граммах на 1 ребёнка (брутто)	Номер технологической карты	Выход блюда	Энергетическая ценность			
					белки	жиры	углеводы	калорийность
1 Завтрак								
Каша молочная рисовая	8:10-8:30	Молоко 3,2% -120, крупа рисовая-15,сливочное масло-2, сахар-2	5-3М	150	4,07	5,33	16,57	146,32
Кофейный напиток на молоке		Молоко-100, кофейный порошок-1,6, сахар-5	16-Н	150	3,09	4,84	19,24	79,57
Бутерброд с маслом и сыром		Хлеб пшеничный-30, масло сливочное-4, сыр-7		41	1,75	2,89	10,85	103,62
2 Завтрак								
Свежие фрукты	9:30-10:10	Яблоко-95 (12% при холодной обработке)	2-СА	84	1,43	0,1	8,78	84,95
Кисель из свежих ягод		Ягоды свежие-15, сахар-5, крахмал-5	3-Н	150	0,05	-	21,39	8,71
Кондитерские изделия		Печенье-12	11-В	12	3,29	1,2	9,14	48,72
Обед								
Свежий огурец	11:20-12:20	Свежий огурец-50	1-СА	50	0,35	-	1,4	6,95
Борщ с куриным мясом		Куры-30, картофель-80, лук-8, морковь-9, масло растительное-2, капуста белокочанная-50, свёкла-40	3-С	150	4,34	6,15	11,17	138,97
Бефстроганов из печени с соусом		Печень-100 (7% холодная обработка и 28% тепловая), масло сливочное-4, мука пшеничная-8, лук-8, морковь-18, сметана15%-16	18-М	100	4,59	4,55	7,09	120,48
Макароны отварные		Макароны-30, сливочное масло-4	4-Г	90	1,25	3,49	18,37	175,52
Компот из сухофруктов		Сухофрукты-15, сахар-5	7-Н	150	0,22	-	13,18	87,42
Хлеб ржаной		Хлеб ржаной-40	11-В	40	1,88	0,28	19,92	85,6
Уплотнённый полдник								
Рыба, тушёная с овощами	16:00-16:30	Рыба (филе)-135, масло растительное-4, масло сливочное-4, лук-15, морковь-30	7-Р	140	8,91	8,5	7,36	163,6
Картофельное пюре		Картофель-200, сливочное масло-4, молоко-20	2-Г	170	4,12	5,19	24,68	121,51

Кефир		Кефир-150, сахар-5	24-Н	150	4,2	4,8	6,15	84
Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный -30	11-В	30	2,49	0,39	18,18	68,1
Итого					46,03	47,71	213,47	1551,04

Осень Девятый день (Ясли)								
Наименование блюда	Время выдачи готовых блюд	Наименование продуктов, полуфабрикатов в граммах на 1 ребёнка (брутто)	Номер технологической карты	Выход блюда	Энергетическая ценность			
					белки	жиры	углеводы	калорийность
1 Завтрак								
Каша молочная манная	8:10-8:30	Молоко 3,2%-120, крупа гречневая-15, сливочное масло-2, сахар-2	5-3М	150	4,03	6,39	22,35	162,27
Какао с молоком		Молоко 3,2%-100, сахар-5 какао-порошок-1,3	19-Н	150	4,57	3,52	14,96	119,53
Бутерброд с маслом и сыром		Хлеб пшеничный-30, масло сливочное -4, сыр-7		41	2,78	2,89	10,85	103,62
2 Завтрак								
Свежие фрукты	9:30-10:10	Груша-95 (12% при холодной обработке)	2-СА	84	0,38	0,28	9,07	40,09
Фруктовый сок		Сок-200	6-Н	200	-	-	15,6	76
Обед								
Свежие огурцы	11:20-12:20	Свежие огурцы-50	1-СА	50	0,35	-	1,4	6,95
Суп картофельный с куриным мясом и яйцом		Куры-30, картофель-80, лук-8, морковь-9, масло растительное-2, яйцо-1/3	12-С	150	3,88	4,54	11,95	90,64
Ёжик		Свинина-62, крупа рисовая-20, яйцо-1/4, масло растительное-2, лук-8	13-М	110	4,81	9,22	23,58	181,28
Соус сметанный		Мука-5, масло сливочное-2, сметана 15%-16	3-СО	25	0,8	2,12	4,57	80
Чай		Чай-0,8, сахар-5	7-Н	150	0,22	-	13,18	89,67
Хлеб ржаной		Хлеб ржаной-40	11-В	40	1,88	0,28	19,92	85,6
Уплотнённый полдник								
Салат морковный с сахаром	16:00-16:30	Морковь-90, сахар-3, растительное масло-2	4-СА	45	0,78	2,3	8,22	55,92
Плюшка с сахаром		Молоко-20, мука пшеничная-40, сливочное масло-4, растительное масло-4, яйцо-1/8, сахар-8, дрожжи сухие	5-В	70	9,22	10,31	31,64	281,31
Кефир		Кефир-150, сахар-5	24-Н	150	4,2	4,8	6,15	84
Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный -30	11-В	30	2,49	0,39	18,18	68,1
Итого						40,39	47,07	211,62

Осень Десятый день (Ясли)								
Наименование блюда	Время выдачи готовых блюд	Наименование продуктов, полуфабрикатов в граммах на 1 ребёнка (брутто)	Номер технологической карты	Выход блюда	Энергетическая ценность			
					белки	жиры	углеводы	калорийность
1 Завтрак								
Каша молочная пшённая	8:10-8:30	Крупа пшённая-15, молоко-140, сахар-2, масло сливочное-2,	4-ЗМ	150	2,42	2,69	13,42	88,2
Кофейный напиток на молоке		Молоко-100, кофейный порошок-1,6, сахар-5	16-Н	150	3,09	4,84	19,24	79,57
Бутерброд с маслом		Хлеб пшеничный-30, масло сливочное-4		34	1,75	7,14	11,43	73,5
2 Завтрак								
Свежие фрукты	9:30-10:10	Яблоко-95 (12% при холодной обработке)	2-СА	84	1,43	0,1	8,78	84,95
Кисель из свежих фруктов		Фрукты-15, сахар-5, крахмал-5	3-Н	150	0,05	-	17,64	83,71
Кондитерские изделия		Печенье-12	11-В	12	3,29	1,2	9,14	48,72
Обед								
Свежий помидоры	11:20-12:20	Свежий помидоры-50	1-СА	50	0,15	-	1,45	6,35
Суп овощной с куриным мясом		Куры-30, лук-8, морковь-9, картофель-80, масло растительное-2, капуста белокочанная-60, зел. горошек-40	8-С	150	3,89	6,01	12,76	123,71
Котлета мясная		Мясо свинина-62, яйцо-1/8, хлеб пшеничный -5, масло растительное-2, мука-5, лук-8	11-М	65	7,48	11,9	10,4	161,87
Гречка рассыпчатая		Крупа гречневая ядрица-30, масло сливочное-4	1-Г	80	3,59	4,3	17,19	109,07
Компот из сухофруктов		Сухофрукты-15, сахар-5	7-Н	150	0,22	-	13,18	87,42
Хлеб ржаной		Хлеб ржаной-40	11-В	40	1,88	0,28	19,92	85,6
Уплотнённый полдник								
Яйцо отварное	16:00-16:30	Яйцо-60	1-Я	48	7,52	6,9	0,42	76,5
Пудинг творожно-яблочный		Творог-75, сливочное масло-4, яйцо-1/4, сахар-7, манка-10, яблоки-25	10-Т	100	5,97	8,34	9,03	158,12
Кефир		Кефир-150, сахар-5	24-Н	150	4,2	4,8	6,15	84
Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный -25	11-В	25	2,07	0,32	15,15	56,75

Итого		49,0	58,82	205,3	1408,04
--------------	--	-------------	--------------	--------------	----------------