



Примерное 10-дневное меню в МБДОУ детский сад «Аленушка» с. Кара-Хаак





Согласовано
Заведующий МБДОУ
детский сад «Аленушка»
с. Кара-Хаак
/Даржаа А.М./

МЕНЮ

1 день
1 неделя

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, Г	
Завтрак						
13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,2		38
184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,8	8	34	244
430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,1	16,2	65
	ХЛЕБ	110	8,4	0,7	55,2	261
Итого		530	17,4	13	105,4	608
II Завтрак						
442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,9		22,9	99
Итого		180	0,9		22,9	99
Обед						
50	САЛАТ «СВЕКОЛКА»	60	0,9	2,1	10,1	64
83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/15	4,2	7	7	112
371	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,5	1,2	1,9	23
335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,2	25,6	173
442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	86
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	110	7,3	1	46,6	224
123	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12,2	9,3	18,7	207
Итого		915	29,9	27	130,1	889
Полдник						
к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	19	107
	ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
Итого		220	5,6	6,1	48,8	274
Ужин						
163	СУФЛЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	185	5,9	10,6	18,3	191
	ХЛЕБ	40	3,4	0,3	39,3	174
438	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,1	0,1	21,9	90
Итого		405	9,4	11	79,5	455
Всего			63,2	57,1	386,7	2325

Медсестра Тарган О.К.
Повар Даржаа А.М.



Согласовано
Заведующий МБДОУ
детский сад «Аленушка»
с. Кара-Хаак
/Даржаа А.М./

МЕНЮ

2 день
1 неделя

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3		53
189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,3	7	35	233
432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,5	23,4	112
Итого		470	15,8	13,1	80,8	505
II Завтрак						
	БАНАН СВЕЖИЙ	180	2,7	0,9	37,8	173
Итого		180	2,7	0,9	37,8	173
Обед						
	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	63	0,7	0,1	2,4	15
100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	250/10	7,7	6,5	23,6	185
338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3,1	3	13,5	96
259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	13,5	14	3,4	194
394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ С ВИТАМИНОМ «С»	200	0,2	0,1	27,2	111
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	110	7,3	1	46,6	224
Итого		883	32,5	24,7	116,7	825
Полдник						
224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	200/20	34	21,2	57	561
434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	201	5,9	5,1	9,8	111
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	110	7,3	1	46,6	224
Итого		531	47,2	27,3	113,4	896
Ужин						
275	СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ	80	7,8	22,7	0,4	237
134	СВЕКЛА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ	200	4,1	11,4	20,1	217
437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,4	0,2	21,1	90
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118
Итого		530	16,1	34,6	66,7	662
Всего			114,3	100,6	415,4	3061

Медсестра Тарган О.К.
Повар Ондар



Согласовано
Заведующий МБДОУ
детский сад «Аленушка»
с. Кара-Хаак
/Даржаа А.М./

МЕНЮ

3 день
1 неделя

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,2		38
190	КАША «ДРУЖБА»	200	6,2	10	26,8	224
433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	3	0,3	34	151
Итого		439	12,1	17	85,6	547
II Завтрак						
	БАНАН	100	1,5	0,5	21	96
Итого		100	1,5	0,5	21	96
Обед						
51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	105	1,4	10,1	6,8	125
285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ, СОУСОМ СМЕТАННЫМ	80/25	10,9	12,9	7,7	194
99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, КУРОЙ И ГРЕНКАМИ	250/15/10	10,5	8,7	28,2	233
406	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	180	6,9	11	24	223
442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,9		22,9	99
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3	0,4	19,1	92
Итого		890	33,6	43,1	108,7	966
Полдник						
225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	130/20	27,5	20,1	32,1	428
434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	201	6,2	5,4	10,2	114
Итого		351	33,7	25,5	42,3	542
Ужин						
417	КАША ПШЕННАЯ	205	9,6	10	38,7	283
436	НАПИТОК ИЗ ОБЛЕПИХИ	200	0,2		25,7	105
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	110	7,3	1	46,6	224
Итого		515	17,1	11	111	612
Всего			98	97,1	368,6	2763

Медсестра Тарган О.К.
Повар Молочко



Согласовано
Заведующий МБДОУ
детский сад «Аленушка»
с. Кара-Хаак
Даржаа А.М./

МЕНЮ

4 день
1 неделя

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37
к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ	50	1,6	0,1	3,2	19
214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,8	18,9	2	220
430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,5	23,3	112
Итого		420	16,2	23,7	43,5	448
II Завтрак						
	ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47
Итого		100	0,4	0,3	10,3	47
Обед						
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,6	0,1	1,7	10
83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	1,8	4,9	6,9	82
278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	160	24	21,8	2,9	310
к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	180			14	56
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	110	7,3	1	46,6	224
Итого		785	33,7	27,8	72,1	682
Полдник						
	ВАФЛИ	120	3,4	4	92,8	425
к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1		11,7	48
Итого		305	3,5	4	104,5	473
Ужин						
211	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ, С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	9,2	7,9	42,7	280
401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,3	0,1	28,6	117
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	110	8,4	0,7	55,2	261
Итого		475	17,9	8,7	126,5	658
Всего			71,7	64,5	356,9	2308

Медсестра Тарган О.К.
Повар Монгуш



Согласовано

Заведующий МБДОУ

детский сад «Аленушка»

с. Кара-Хаак

/Даржаа А.М./

МЕНЮ

5 день

1 неделя

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3		53
к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ	200/10	6,7	9,3	33,7	245
к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		12,8	52
	ХЛЕБ	110	8,4	0,7	55,2	261
Итого		515	18,6	14,3	101,7	611
II Завтрак						
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого		100	0,4	0,4	9,8	47
Обед						
18	САЛАТ ЗЕЛЕНЬИЙ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	70	0,8	8,3	2	86
90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,6	7,4	14,7	147
258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	22,5	23,5	20,3	383
	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ «С»	200	0,3	0,1	21,2	87
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3	0,4	19,1	92
Итого		800	31,2	39,7	77,3	795
Полдник						
2	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	110	0,1	22	0,2	200
к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	4,4	48
Итого		290	2,7	24,2	4,6	248
Ужин						
483	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	120	15,9	7,6	62,2	381
441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103
	ШОКОЛАДНАЯ КОНФЕТА	10	1	3,5	5	55
Итого		475	17,6	11,4	91,6	539
Всего			70,5	90	285	2240

Медсестра О.О. /Тарган О.К./Повар О.И.Дар



Согласовано
Заведующий МБДОУ
детский сад «Аленушка»
с. Кара-Хаак
/Даржаа А.М./

МЕНЮ

1 день
2 неделя

№ техн. карт ы	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37
178	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУП С ЧЕРНОСЛИВОМ	250	6,2	8,5	62,9	358
к/к	КАКАО НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	4,4	3,7	16,1	116
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	110	7,3	1	46,6	224
Итого		515	17,9	17,3	125,6	735
II Завтрак						
	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ЗЕЛЕНОЕ	96	0,9	0,2	7,7	41
Итого		96	0,9	0,2	7,7	41
Обед						
52	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	65/35	6,8	6,1	4,1	99
99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	250/10	7,3	5,3	31,6	203
316	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	70	8,8	16,6	7,5	215
131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,6	6	15,6	133
442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	77
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3	0,4	19,1	92
Итого		805	30,4	34,6	96,1	819
Полдник						
434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	201	6,2	5,4	10,2	114
к/к	ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	40	3	3,9	29,8	167
Итого		241	9,2	9,3	40	281
Ужин						
208	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	205	7,8	13,3	25,8	254
392	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10	0,1		9,8	39
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	110	7,3	1	46,6	224
Итого		505	15,2	14,3	82,2	517
Всего			73,6	75,7	351,6	2393

Медсестра Ондар /Тарган О.К./
Повар Ондар



Согласовано
Заведующий МБДОУ
детский сад «Аленушка»
с. Кара-Хаак
/Даржаа А.М./

МЕНЮ

2 день
2 неделя

№ тех. карт ы	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	
Завтрак						
13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37
174	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ СМЕСИ КРУП С МОРКОВЬЮ	155	5,3	9	29,5	221
к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	19,2	139
	ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142
Итого		400	15,3	18	78,8	539
II Завтрак						
	БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96
Итого		100	1,5	0,5	21	96
Обед						
	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	15
88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4	7,3	7,4	115
280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	69	9,2	10,6	7,1	160
137	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	150	2,7	7,2	15,1	139
к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	180			14	56
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3	0,4	19,1	92
Итого		769	19,6	25,6	65	577
Полдник						
к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,1	0,1	22,9	93
447	БЛИНЧИКИ СО СМЕТАНОЙ	120	6	10,3	33,6	251
Итого		300	6,1	10,4	56,5	344
Ужин						
189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,3	6,9	35,1	233
392	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1		11,6	48
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,5	23,3	112
Итого		440	11	7,4	70	393
Всего			53,5	61,9	291,3	1949

Медсестра Тарган О.К.
Повар Монгуу



Согласовано
Заведующий МБДОУ
детский сад «Аленушка»
с. Кара-Хаак
/Даржаа А.М./

МЕНЮ

3 день
2 неделя

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37
184	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,1	8,2	34,1	238
395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,3	1,8	11,4	71
	ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142
Итого		415	14	14,5	75,6	488
II Завтрак						
к/к	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ВИНОГРАДОВ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,1	0,1	16,8	69
Итого		180	0,1	0,1	16,8	69
Обед						
55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	19	0,4	3	1,6	36
100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	250/10	5,4	5,5	14,7	130
338	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	125	2,5	3	9,5	76
402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,7	0,2	40,7	168
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3	0,4	19,1	92
Итого		649	12	12,1	85,6	502
Полдник						
434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	4,6	8,8	99
130	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	110/20	4,7	5,4	38,7	222
Итого		310	10	10	47,5	321
Ужин						
183	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ	200	4,4	13,6	66	406
к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,2	1,8	3,7	41
	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА (2 ВАРИАНТ)	110	9,9	18,8	64,7	469
Итого		460	16,5	34,2	134,4	916
Всего			52,6	70,9	359,9	2296

Медсестра Тарган О.К.
Повар Монгуш



Согласовано
Заведующий МБДОУ
детский сад «Аленушка»
с. Кара-Хаак
/Даржаа А.М./

МЕНЮ

4 день
2 неделя

№ техн. карт ы	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергети ческая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	
Завтрак						
14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3		53
189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С БАНАНОМ	200	6	6,8	30,3	207
к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,2	3,4	18,8	124
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	110	8,4	0,7	55,2	261
Итого		505	22	15,2	104,3	645
II Завтрак						
	БАНАНЫ	100	0,6	0,6	15,4	69
Итого		100	0,6	0,6	15,4	72
Обед						
К/К	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,6	3,1	5,5	54
89	УХА	250/10	4,2	7,5	13,8	142
306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	18	22,5	15,5	337
406	КИСЕЛЬ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТАМИНОМ	180	0,6	0,2	37,2	155
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3	0,4	19,1	92
Итого		750	26,4	33,7	91,1	780
Полдник						
193	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	120/30	16,9	12,9	42,2	356
435	КЕФИР	186	5,4	4,7	7,5	99
Итого		310	22,3	17,6	49,7	455
Ужин						
	КАША (ИЗ СМЕСИ КРУП) С РЫБОЙ	150	9,2	7,2	19,5	180
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	110	5,2	36,7	33,5	485
441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103
Итого		460	15,1	44,2	77,4	768
Всего			86,4	111,3	337,9	2720

Медсестра /Тарган О.К./
Повар



Согласовано
Заведующий МБДОУ
детский сад «Аленушка»
с. Кара-Хаак
/Даржаа А.М./

МЕНЮ

5 день
2 неделя

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,2		38
к/к	ЧАЙ САХАРОМ	180	0,1		11,5	47
	ХЛЕБ СЫРОМ	60	4,6	0,4	30,1	142
176	КАША ВЯЗКА С ИЗЮМОМ	205	6	7	53,6	303
Итого		450	10,7	11,6	95,2	530
II Завтрак						
	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ /ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	86	0,8	0,2	37	51,7
Итого		86	0,8	0,2	37	51,7
Обед						
271	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	50	9,9	11,5	4,1	161
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1	8
76	БОРЩ КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ С ДОБАВЛЕНИЕМ МОРСКОЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНЫ	250/10/50	5	7,8	12,7	143
125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	3	5,5	19,6	142
К/К	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	180			19,4	77
К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГЩЕННЫЙ	45	3	0,4	19,1	2
Итого		750	21,4	25,3	75,9	623
Полдник						
166	ПУДИНГ ОВОЩНОЙ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД СОУСОМ	120/30	5,1	7,7	22,5	183
	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200				0
Итого		350	5,1	7,7	22,5	183
Ужин						
464	ПИРОЖКИ ПЕСОЧНЫЕ С ЯБЛОКАМИ	120	9,1	16,6	180,7	915
434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4,5	3,9	7,4	83
Итого		270	13,6	20,5	188,1	998
Всего			51,6	65,3	388,7	2371

Медсестра  /Тарган О.К./

Повар 