

МЕНЮ											
Дата	Блюда	Выход блюда		Химический состав						Энергетическая ценность, ккал	
				Белки		Жиры		Углеводы			
11 день		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	200	3,9	5,2	3,2	4,3	18,4	24,5	94,7	126,1
	Какао с молоком	180	200	2,8	3,1	3,2	3,6	12,7	14,1	96,8	107,5
	Батон с маслом	20	20	1,1	1,1	3,1	3,1	12,7	12,7	86,7	86,7
	Яйцо	20	20	1,6	1,6	1,8	1,8	0,2	0,2	30,6	30,6
					9,4	11	11	13	44	52	309
Аллергик	Каша без молока, чай										
10-00	Сок	150	180	0,8	0,9	0,2	0,2	14,7	17,7	62,6	75,1
Обед	Томаты конс.	40	60	0,4	0,7			1	1,4	5,6	8,4
	Суп с рыбными конс.	180	200	5,7	6,3	2,8	3,1	19,9	22,1	118,6	131,7
	Биточки	55	70	5	6,4	8,7	11,1	6,7	8,5	125,4	159,3
	Картофельное пюре	120	150	2,1	2,6	4,9	6,1	17,1	26,4	118,2	147,8
	Компот из с/ф витаминизация (аскорб.кислота)	150	180					4,9	5,8	19,4	23,2
	Хлеб (пшеничный, ржаной)	20/20	30/30	3,1	4,4	0,6	0,9	19,5	28,7	87,8	128,2
				16	20	17	21	69	93	475	599
Аллергик	Суп картофельный										
Полдник	Конд. изделие (печенье)	30	50	4,6	7,7	4,9	8,2	22,9	38,1	175,9	292,6
	Чай без сахара	180	200	0,1	0,1			0,2	0,2	1	1,2
Аллергик				4,7	7,8	4,9	8,2	23	38	177	294
Ужин	Салат из картофеля с зел.горошком	40	60	0,8	1,1	2,1	3,1	3,6	5,5	36,1	54,3
	Печень, тушенная в соусе	50/50	80/50	6,2	8,7	8,6	10,5	8,7	12,2	126	176,4
	Рис отварной	110	150	2,7	3,7	2,8	3,8	21	28,5	119,6	162,3
	Напиток из св.фруктов	150	200	0,1	0,1			8,8	11,7	35,9	46,9
	Хлеб (пшеничный)	30	30	2,4	2,4	0,6	0,6	16	16	67	67
				12	16	14	18	58	74	385	507
Аллергик	Чай, салат без горошка										
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,4	56,1	47,5	60,4	209	274	1408	1825

МЕНЮ											
Дата	Блюда	Выход блюда		Химический состав						Энергетическая ценность, ккал	
				Белки		Жиры		Углеводы			
12 день		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	200	5,3	7	4,1	5,4	24,9	32,9	162,4	214,4
	Чай с сахаром	180	200	0,1	0,1			7	8	28,1	32,1
	Батон/Масло/Сыр	30	50	3,4	5,7	5,5	9,2	7,8	13	103,1	172,1
					8,8	13	9,6	15	40	54	294
Аллергик	<i>Каша без молока</i>										
10-00	Фрукты (аллергику на замены цитрусовых яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,4	44,4
Обед	Салат дальневосточный	40	60	0,4	0,6	0,1	0,1	0,2	0,3	3,4	5
	Суп картофельный с крупой перловой	180	180	4,1	4,1	4,7	4,7	14,5	14,5	100,8	100,8
	Запеканка картофельная с мясом	165	200	7,8	10,6	11,6	14	26,4	36,9	226	273,5
	Кисель из ягоды с/м витаминизация (аскорб.кислота)	150	180	0,1	0,1			12,5	15	51,9	62,3
	Хлеб (пшеничный, ржаной)	20/20	30/30	3,1	4,4	0,6	0,9	19,5	28,7	87,8	128,2
					16	20	17	20	73	95	470
Аллергик	<i>Чай</i>										
Полдник	Булочка домашняя	35	50	2,8	3,7	4,6	6,4	22,4	29,3	141,6	189,6
	Молоко	180	200	4	4,4	4,6	5,1	8,2	9,1	104,8	116,4
Аллергик	<i>Чай</i>			6,8	8,1	9,2	12	31	38	246	306
Ужин	Винегрет овощной	40	60	0,6	0,8	2	3,1	3,3	4,9	34,3	51,6
	Суфле из рыбы	60	70	5,6	6,6	7,1	8,3	2,3	4,7	112,1	121,2
	Картофель в молоке	120	130	2,4	2,6	3,7	4	17,6	24,1	118,3	128,1
	Компот из с/ф	180	180					5,8	5,8	23,2	23,2
	Хлеб (пшеничный, ржаной)	20/20	30/20	3,1	3,7	0,6	0,8	19,5	24,5	87,8	107,8
				12	14	13	16	49	64	376	432
Аллергик	<i>картофель отварной</i>										
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,2	54,8	49,6	62,4	202	262	1430	1771

МЕНЮ											
Дата	Блюда	Выход блюда		Химический состав						Энергетическая ценность, ккал	
				Белки		Жиры		Углеводы			
13 день		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	150	200	3,9	5,2	2,4	5,2	11,5	15,3	86,6	115,4
	Кофейный напиток с молоком	180	200	3,8	4,2	2,1	2,3	17,4	19,3	130,3	144,6
	Батон/Масло/Джем	30	40	0,6	1,6	5,4	4,6	13,5	21,2	89	131,3
					8,3	11	9,9	12	42	56	306
Аллергик	<i>Каша гречневая, чай</i>										
10-00	Сок	150	180	0,8	0,9	0,2	0,2	14,7	17,7	62,6	75,1
Обед	Икра свекольная	40	60	0,8	1,2	1,9	2,9	3,9	6,1	37	55,3
	Суп с макаронными изделиями	180	200	3,1	3,4	6,8	7,6	8,5	9,4	119,3	132,4
	Плов из птицы	160	200	8,9	11,1	8,2	10,2	29,3	36,7	209,3	261,6
	Компот из с/ф витаминизация (аскорб.кислота)	150	180					4,9	5,8	19,4	23,2
	Хлеб (пшеничный, ржаной)	20/20	30/30	3,1	4,4	0,6	0,9	19,5	28,7	87,8	128,2
				16	20	18	22	66	87	473	601
Аллергик											
Полдник	Булочка ванильная	35	50	3	5	3	6,1	18,6	29,3	112,9	199
	Кефир	180	200	2,9	3,2	3,2	3,6	7	7,8	59	65,5
Аллергик	<i>Чай</i>			5,9	8,2	6,2	9,7	26	37	172	265
Ужин	Фрукты	100	100	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38
	Вареники ленивые отварные	130/30	180/30	6,2	8,3	9,4	12,5	17,3	22,3	204,8	244,8
	Чай с молоком	180	200	2,9	2,9	3,1	3,1	9,7	10,2	78,6	81
	Хлеб (пшеничный, ржаной)	20/20	30/20	3,1	3,7	0,6	0,8	19,5	24,5	87,8	107,8
				13	16	13	17	54	65	409	472
Аллергик	<i>(На замены цитрусовых яблоко), Чай без молока</i>										
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,9	55,9	47,1	60,2	203	262	1422	1803

МЕНЮ											
Дата	Блюда	Выход блюда		Химический состав						Энергетическая ценность, ккал	
				Белки		Жиры		Углеводы			
14 день		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак	Каша молочная кукурузная	150	200	2,4	4,2	4,7	6,2	24,5	37,3	154,6	244,1
	Чай с лимоном	180	200	0,2	0,2			5,3	6,2	22,7	26,7
	Батон	20	20	1,6	1,6	0,9	0,9	10,4	10,4	57,5	57,5
	Яйцо вареное	40	40	4,9	4,9	4,5	4,5	0,3	0,3	61,2	61,2
					9,1	11	10	12	41	54	296
Аллергик	Каша без молока, чай										
10-00	Фрукты (аллергику на замены цитрусовых яблоко)	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1	43	43
Обед	Салат из картофеля с солеными огурцами	40	60	0,5	0,5	2,1	3,1	3,5	5,1	35	52,4
	Суп с крупой гречневой и томатом	180	180	4,5	4,5	5,3	5,3	14,4	14,4	129	129
	Рыба, тушеная в томате с овощами	60	70	5,1	8,4	4,6	6,5	1,4	1,7	85	99,2
	Капуста тушеная	120	150	2	2,5	3	5,8	18,3	22,9	91,7	134,6
	Компот из ягоды с/м витаминизация (аскорб.кислота)	150	200	0,3	0,33	0,1	0,11	6,5	21,9	29	47,1
	Хлеб (пшеничный, ржаной)	20/20	30/30	3,1	4,4	0,6	0,9	19,5	28,7	87,8	128,2
				16	21	16	22	64	95	458	591
Аллергик	Мясо тушеное, Чай										
Полдник	Полоска песочная с повидлом	35	50	2,3	3,3	3,9	4,9	21,9	29,9	117,5	137,6
	Молоко	180	200	4	4,4	4,6	5,1	8,2	9,1	104,8	116,4
Аллергик	Чай			6,3	7,7	8,5	10	30	39	222	254
Ужин	Салат овощной с яблоком, яйцом вареным	40	60	0,9	1,3	2,2	3,4	1,8	2,8	27,6	41,4
	Бефстроганов из отварного мяса с соусом	60/60	70/70	6,1	7,1	6,9	8,1	3,8	4,5	136,4	159,6
	Каша рассыпчатая гречневая	110	150	2,9	3,9	3,8	5,2	24,3	33	94	127,6
	Напиток из св. фруктов	150	200		0,1		0,1	9	12	36,3	48,7
	Хлеб (пшеничный, ржаной)	20/20	30/20	3,1	3,7	0,6	0,8	19,5	24,5	87,8	107,8
				13	16	14	18	58	77	382	485
Аллергик	Чай										
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,8	56,2	48	61,1	201	273	1401	1762

МЕНЮ												
Дата	Блюда	Выход блюда		Химический состав						Энергетическая ценность, ккал		
				Белки		Жиры		Углеводы				
15 день		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак	Пудинг из творога	130	180	6,1	8,4	5,4	7,5	15,7	21,7	121,9	168,2	
	Соус ягодный	20	30	0,1	0,1			7	7	29,4	29,4	
	Молоко	180	200	4	4,44	4,6	5,11	8,2	9,1	104,8	116,4	
	Батон/Масло/Джем	30	30	1,2	1,2	2,6	2,6	14,5	14,5	87,1	87,1	
					11	14	13	15	45	52	343	401
Аллергик	Каша без молока, чай											
10-00	Сок	150	180	0,8	0,9	0,2	0,2	14,7	17,7	62,6	75,1	
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	40	60	1,2	1,7	2,1	3,1	2,4	3,6	32,9	49,4	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	180	5,6	5,6	4,8	4,8	13	13	110,5	110,5	
	Голубцы ленивые	160	200	6,5	10,6	8,7	11,1	14,6	23,9	184,6	229,6	
	Компот из св.фруктов витаминизация (аскорб.кислота)	120	150	0,2	0,2	0,2	0,2	20,9	27,9	56,3	74,9	
	Хлеб (пшеничный, ржаной)	20/20	30/30	3,1	4,4	0,6	0,9	19,5	28,7	87,8	128,2	
					17	23	16	20	70	97	472	593
Аллергик	Чай											
Полдник	Булочка с джемом обсыпная	35	50	2,8	3,7	5,2	7,3	23,2	30,9	149,9	204,9	
	Кефир	180	200	2,9	3,2	3,2	3,6	7	7,8	59	65,5	
Аллергик	Чай			5,7	6,9	8,4	11	30	39	209	270	
Ужин	Салат из белокачанной и морской капусты	40	60	0,6	0,9	2	3	9,5	14,3	34,7	52,1	
	Омлет с сыром	150	200	7,4	9,8	9,1	12,1	8,5	11,3	184	244,7	
	Чай с повидлом	180	200	0,2	0,2			11,7	16	47,4	72,7	
	Хлеб (пшеничный, ржаной)	20/20	30/20	3,1	3,7	0,6	0,8	19,5	24,5	87,8	107,8	
				11	15	12	16	49	66	354	477	
Аллергик												
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,8	59	49,3	62,3	210	272	1441	1817	

МЕНЮ											
Дата	Блюда	Выход блюда		Химический состав						Энергетическая ценность, ккал	
				Белки		Жиры		Углеводы			
16 день		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	150	200	2,7	5,2	5,8	5	13,3	19,7	102	146,1
	Кофейный напиток с молоком	180	200	3,8	4,2	2,1	2,3	17,4	19,3	130,3	144,6
	Батон	20	20	1,6	1,6	0,9	0,9	10,4	10,4	57,5	57,5
					8,1	11	8,8	8,2	41	49	290
Аллергик	<i>Каша без молока, чай</i>										
10-00	Сок	150	180	0,8	0,9	0,2	0,2	14,7	17,7	62,6	75,1
Обед	Огурцы консервированные	40	60	0,3	0,5		0,1	0,7	1	5,2	7,8
	Суп картофельный с рисовой крупой	180	200	2,3	2,6	4,5	5	19,6	21,8	113,4	125,9
	Суфле из кур	60	80	9,3	6,6	8,8	4	5,3	172	228,6	228,6
	Рагу из овощей	120	150	2,8	3,5	6,4	8	18,9	23,6	93,4	116,8
	Компот из с/ф витаминизация (аскорб.кислота)	150	180					4,9	5,8	19,4	23,2
	Хлеб (пшеничный, ржаной)	20/20	30/30	3,1	4,4	0,6	0,9	19,5	28,7	87,8	128,2
					18	18	20	18	69	253	548
Аллергик											
Полдник	Конд. изделие (печенье)	30	50	4,6	7,7	4,9	8,2	22,9	38,1	175,9	292,6
	Кисель из ягод с/м	150	150	0,1	0,1			12,5	12,5	51,9	51,9
	Фрукт	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,4	44,4
Аллергик	<i>(На замены цитрусовых яблоко)</i>			5,1	8,2	5,3	8,6	45	60	272	389
Ужин	Салат из свеклы с зел.горошком	40	60	0,6	1	1,6	2,4	3,3	4,9	30,8	46,2
	Шницель рыбный натуральный	60	80	7,3	7,7	7	9,3	5,4	7,2	119,9	159,5
	Картофельное пюре	120	150	2,1	2,6	4,9	6,1	17,1	26,4	118,2	147,8
	Чай с лимоном	180	200	0,1	0,1			7	7,8	29,4	32,5
	Хлеб (пшеничный, ржаной)	20/20	30/20	3,1	3,7	0,6	0,8	19,5	24,5	87,8	107,8
				13	15	14	19	52	71	386	494
Аллергик	<i>Суфле из кур</i>										
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45	52,8	48,7	53,6	222	451	1559	1936

МЕНЮ												
Дата	Блюда	Выход блюда		Химический состав						Энергетическая ценность, ккал		
				Белки		Жиры		Углеводы				
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
17 день												
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	200	4,7	6,3	3,9	5,2	21,6	28,8	149	198,5	
	Чай с сахаром	180	200	0,1	0,1			7	8	28,1	32,1	
	Батон/Масло/Сыр	30	50	3,4	5,7	5,5	9,2	7,8	13	103,1	172,2	
					8,2	12	9,4	14	36	50	280	403
Аллергик	<i>Каша без молока</i>											
10-00	Фрукты (аллергику на замены цитрусовых яблоко)	100	100	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38	
Обед	Салат из кукурузы консервированной	40	60	1,2	1,6	2,1	3,1	3,1	4,7	35,7	53,4	
	Рассольник	180	200	1,3	1,4	3,1	3,4	9,3	10,4	70,9	78,4	
	Тефтели мясные	60/30	70/30	6,6	7,2	9,1	9,1	9,4	9,3	167,7	160,8	
	Овощи в молочном соусе	120	150	2,8	4,5	1,9	3,4	18	24,5	68,8	106	
	Кисель из яблок витаминизация (аскорб.кислота)	150	180	0,1	0,1	0,1	0,1	16,5	19,8	55,6	66,7	
	Хлеб (пшеничный, ржаной)	20/20	30/30	3,1	4,4	0,6	0,9	19,5	28,7	87,8	128,2	
					15	19	17	20	76	97	487	594
Аллергик												
Полдник	Пирожок печеный с капустой	35	50	2,6	4,6	3,4	5,9	19,4	31,4	96,7	166,8	
	Молоко	180	200	4	4,4	4,6	5,1	8,2	9,1	104,8	116,4	
Аллергик	<i>Чай</i>			6,6	9	8	11	28	41	202	283	
Ужин	Икра свекольная	40	60	0,8	1,2	1,9	2,9	3,9	6,1	37	55,3	
	Печень по-строгановски	60	80	6,1	8,1	6,3	8,4	0,5	0,7	130,4	133,4	
	Капуста тушеная	120	150	2	2,5	3	5,8	18,3	22,9	91,7	134,6	
	Напиток из св. фруктов	150	200	0,1	0,1			8,8	11,7	35,9	46,9	
	Хлеб (пшеничный, ржаной)	20/20	30/20	3,1	3,7	0,6	0,8	19,5	24,5	87,8	107,8	
				12	16	12	18	51	66	383	478	
Аллергик	<i>Чай</i>											
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42,8	56,7	46,3	63,5	198	261	1389	1796	

МЕНЮ											
Дата	Блюда	Выход блюда		Химический состав						Энергетическая ценность, ккал	
				Белки		Жиры		Углеводы			
18 день		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак	Каша "Дружба"	150	200	2,1	2,8	4	5,3	16,4	26,8	89,7	119,5
	Какао с молоком	180	200	2,8	3,1	3,2	3,6	12,7	14,1	96,8	107,5
	Батон	20	20	1,6	1,6	0,9	0,9	10,4	10,4	57,5	57,5
	Яйцо вареное	40	40	4,9	4,9	4,5	4,5	0,3	0,3	61,2	61,2
				11	12	13	14	40	52	305	346
Аллергик	Каша без молока, чай										
10-00	Сок	150	180	0,8	0,9	0,2	0,2	14,7	17,7	62,6	75,1
Обед	Салат из свеклы с сыром	40	60	1,9	2,8	3,8	5,7	2,8	4,3	53,3	80,1
	Суп картофельный с горохом	180	180	3,2	3,2	3,7	3,7	24,8	24,8	109,8	109,8
	Запеканка капустная с мясом	160	200	7,6	10,5	8,4	11,5	15,4	19,3	207,6	279,5
	Компот из с/ф витаминизация (аскорб.кислота)	150	180	0,6	0,7			10,5	11,6	44,8	49,8
	Хлеб (пшеничный, ржаной)	20/20	30/30	3,1	4,4	0,6	0,9	19,5	28,7	87,8	128,2
				16	22	17	22	73	89	503	647
Аллергик	Суп картофельный										
Полдник	Бисквит	50	50	4	4	3,7	3,7	36,3	36,3	186,2	186,2
	Кефир	180	200	2,9	3,2	3,2	3,6	7	7,8	59	65,5
Аллергик	Чай			6,9	7,2	6,9	7,3	43	44	245	252
Ужин	Фрукты	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1	43	43
	Пудинг из творога с ябл., со смет.	150	200	6,4	9,8	10,8	16,5	22	29,7	182,7	279,5
	Чай с лимоном	180	200	0,2	0,2			5,3	6,2	22,7	26,7
	Хлеб (пшеничный, ржаной)	20/20	30/20	3,1	3,7	0,6	0,8	19,5	24,5	87,8	107,8
				11	15	12	18	55	69	336	457
Аллергик	Чай, аллергику на замены цитрусовых яблоко										
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,1	56,7	47,8	61,1	226	271	1453	1777

МЕНЮ											
Дата	Блюда	Выход блюда		Химический состав						Энергетическая ценность, ккал	
				Белки		Жиры		Углеводы			
19 день		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак	Каша молочная гречневая	150	200	4,3	5,7	4	5,3	16,3	21,7	107,3	142,9
	Чай с молоком	180	200	2,9	2,9	3,1	3,1	9,7	10,2	78,6	81
	Батон/Масло/Джем	30	40	0,6	1,6	5,4	4,6	13,5	21,2	89	131,3
				7,8	10	13	13	40	53	275	355
Аллергик	<i>Каша без молока, чай</i>										
10-00	Фрукты (аллергику на замены цитрусовых яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,4	44,4
Обед	Салат картофельный	40	60	0,8	1,1	2,1	3,2	6	9	46,6	70
	Суп из овощей	180	200	1,4	1,6	2,6	2,9	14,9	16,5	60,9	87,6
	Жаркое по-домашнему	175	200	9,6	12,9	11,5	15,1	22,7	28,9	247,1	281,7
	Кисель из ягод с/м витаминизация (аскорб.кислота)	150	180	0,1	0,1			12,5	15	51,9	62,3
	Хлеб (пшеничный, ржаной)	20/20	30/30	3,1	4,4	0,6	0,9	19,5	28,7	87,8	128,2
				15	20	17	22	76	98	494	630
Аллергик											
Полдник	Кондитерское изделие (печенье)	35	50	4,6	7,7	4,9	8,2	22,9	38,1	175,9	292,6
	Молоко	180	200	4	4,4	4,6	5,1	8,2	9,1	104,8	116,4
Аллергик	<i>Чай</i>			8,6	12	9,5	13	31	47	281	409
Ужин	Салат из свеклы отварной	40	60	0,6	0,9	2	3,1	3,3	4,9	33,8	50,7
	Сельдь с/с с картофелем	180	200	9,1	11,1	9,8	11,9	17,9	19,9	199,9	241,9
	Компот из с/ф	150	180	0,3	0,3	0,1	0,1	12,1	14,4	50,2	56,6
	Хлеб (пшеничный, ржаной)	20/20	30/20	3,1	3,7	0,6	0,8	19,5	24,5	87,8	107,8
				13	16	13	16	53	64	372	457
Аллергик	<i>Картофель отварной</i>										
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,9	58,8	51,7	64,7	209	272	1466	1895

МЕНЮ											
Дата	Блюда	Выход блюда		Химический состав						Энергетическая ценность, ккал	
				Белки		Жиры		Углеводы			
20 день		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак	Запеканка из творога с соусом	150	180	6,3	8,1	6,5	9,3	13,3	21	131,5	168,4
	Кофейный напиток с молоком	180	200	3,8	4,2	2,1	2,3	17,4	19,3	130,3	144,6
	Батон	20	20	1,6	1,6	0,9	0,9	10,4	10,4	57,5	57,5
				12	14	9,5	13	41	51	319	371
Аллергик	Каша без молока, чай										
10-00	Сок	150	180	0,8	0,9	0,2	0,2	14,7	17,7	62,6	75,1
Обед	Икра морковная	40	60	0,7	1,1	1,9	2,9	8	12	35	52,5
	Борщ с фасолью	180	180	3,1	3,1	4,2	4,2	11,1	11,1	99	99
	Рыба, запеченная с овощами	180	200	7,6	12,5	11,1	14,4	14,8	18,5	205,9	249,3
	Напиток из св.фруктов витаминация (аскорб.кислота)	150	200	0,2	0,2			19,3	25,7	78,8	104,9
	Хлеб (пшеничный, ржаной)	20/20	30/30	3,1	4,4	0,6	0,9	19,5	28,7	87,8	128,2
				15	21	18	22	73	96	507	634
Аллергик	Чай										
Полдник	Булочка Российская	35	50	3,1	4	2,9	4,1	22,7	36,9	129,4	198,7
	Кефир	180	200	2,9	3,2	3,2	3,6	7	7,8	59	65,5
Аллергик	Чай			6	7,2	6,1	7,7	30	45	188	264
Ужин	Салат из консервированного горошка	40	60	1,2	1,7	2,1	3,1	2,4	3,6	32,9	49,4
	Омлет с рисом	140	150	6,8	10,3	11,4	14,2	24,4	29,1	200,3	244,3
	Чай с сахаром	180	200	0,1	0,1			7	8	28,1	32,1
	Хлеб (пшеничный, ржаной)	20/20	30/20	3,1	3,7	0,6	0,8	19,5	24,5	87,8	107,8
				11	16	14	18	53	65	349	434
Аллергик	Рис отварной										
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,4	59,1	47,7	60,9	212	274	1426	1777