

"УТВЕРЖДАЮ"  
ООО "Ника"

"СОГЛАСОВАНО"

"УТВЕРЖДАЮ"  
ООО "Ника"

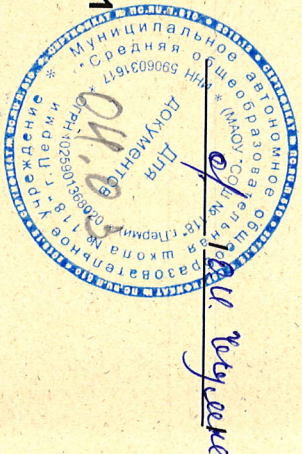
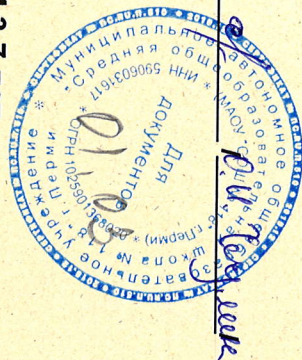
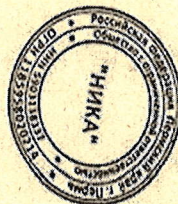
"СОГЛАСОВАНО"

Директор — *И.И. Геллухов* А.П./

Директор — *И.И. Геллухов* А.П./

День 10

День 1



МАДОУ "ДЕТСКИЙ САД" ДЕТИ 3-7 лет

МАДОУ "ДЕТСКИЙ САД" ДЕТИ 3-7 лет

Наименование блюда

Выход Б, г Ж, г У, г Ккал

Наименование блюда

Выход Б, г Ж, г У, г Ккал

ЗАВТРАК

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ Н/Б (2-й ВАР.)

КАША "ДРУЖБА"(2021).

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-й ВАРИАНТ)

2-ОЙ ЗАВТРАК

СОК ГРУШЕВЫЙ..

ОБЕД

САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ,

СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ

ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(С-2021)

КИСЕЛЬ ИЗ СВ ЯБЛОК (2018)

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

ПОЛДНИК

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ..

ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (2 ШТ)

УЖИН

БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ Н/Б (2-й ВАР.2021).

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ,

МОЛОКО СГУЩЕНОЕ.

ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОША"

ХЛЕБ РЖАНОЙ.

ЗАВТРАК

БУТЕРБРОД С СЫРОМ Н/Б (1-й ВАРИАНТ)

КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (ЖИДКАЯ)..

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-й ВАРИАНТ)

2-ОЙ ЗАВТРАК

СОК ЯБЛОЧНЫЙ

ОБЕД

САЛАТ ИЗ КВ.КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ(СВ 2021).

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ,ГРЕНКАМИ

КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"

КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАКА,

КИСЕЛЬ "ВИТОШКА" С ВИТАМИНАМИ

ПОЛДНИК

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ..

БАРАНКИ (40)

УЖИН

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(2021).

РЫБА,ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ,(МИНТАЙ)..

РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ(1-й ВАР)2021.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ.(2018)

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

2015	1,5	4,2	10,4	85
180	4,8	6,0	25,5	176
200	1,5	1,3	17,4	87
150	0,8	0,2	15,2	69
80	0,7	4,1	2,1	49
200	1,7	2,5	13,6	84
200	16,6	32,8	35,3	504
180	0,1	0,1	23,1	95
20	1,5	0,2	9,8	47
20	1,6	0,1	8,9	44
220	6,4	5,5	10,6	119
35	2,6	3,4	26,0	146
20/20	1,6	0,6	23,3	105
150	20,4	12,8	36,1	345
20	1,4	1,7	11,1	66
200	0,0	0,0	9,5	38
40	3,2	0,2	17,8	88

20/10	4,1	3,2	10,3	87
170	5,4	5,6	27,1	180
200	2,9	2,5	19,8	114
200	1,0	0,2	20,2	92
60	0,7	3,7	3,5	52
200/10	6,1	3,5	24,5	154
70	12,0	12,1	10,0	197
130	4,2	5,8	18,6	143
200	0,0	0,0	18,4	74
40	3,2	0,2	17,8	88
210	6,1	5,3	10,1	113
1ШТ	4,2	0,5	25,7	124
60	0,9	3,7	5,1	57
100	18,4	11,1	6,0	198
130	3,2	4,0	16,5	116
180/7	0,1	0,0	9,3	37
20	1,5	0,2	9,8	47

Калькулятор — *Нельникова А.А.*

Калькулятор — *Нельникова А.А.*

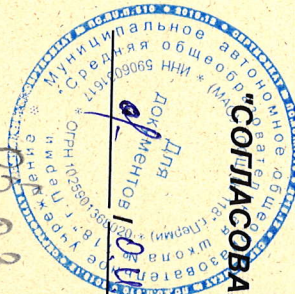
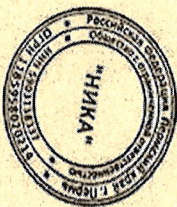


"УТВЕРЖДАЮ"  
ООО "Ника"

"СОГЛАСОВАНО"

Директор — *Л. Теплухов А.П.*

День 2



МАДОУ "ДЕТСКИЙ САД" ДЕТИ 3-7 лет

Наименование блюда	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
--------------------	-------	------	------	------	------

ЗАВТРАК

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ Н/Б (1-й ВАР)	20/5	1,5	4,2	10,4	85
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, (СБ 2021)	200	19,4	24,5	5,0	318
КАКАО С МОЛОКОМ (1-й ВАРИАНТ)	200	3,6	3,0	25,1	143
БАТОН,	20	1,5	0,6	10,3	52

2-ОЙ ЗАВТРАК

ЯБЛОКО (150)	ШТ	0,6	0,6	14,7	71
--------------	----	-----	-----	------	----

ОБЕД

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	6,1	4,4	76
СУП КАРТОФ. С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ...	20/200	6,5	6,2	15,9	146
БИТОЧКИ ПРИПУШЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ*,	80	12,8	10,1	8,3	176
КАПУСТА ТУШЕНАЯ*,	150	3,7	5,2	16,0	127
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ.	180	0,3	0,2	13,7	59
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,...	30	2,3	0,2	14,8	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,2	0,2	17,8	88

ПОЛДНИК

КЕФИР..	220	6,4	5,5	8,8	110
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (2 ШТ)	35	2,6	3,4	26,0	146

УЖИН

БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ Н/Б (2-й ВАР.2021)**	20/15	1,6	0,6	20,0	92
ТУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ.	150	26,9	10,2	36,1	349
СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ,.	50	1,0	2,3	6,8	51
ЧАЙ С САХАРОМ (2018)	200	0,0	0,0	10,1	40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,1	8,9	44

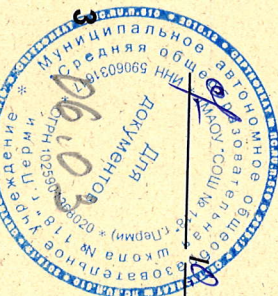
Калькулятор — *Нельникова А.А.*

"УТВЕРЖДАЮ"  
ООО "Ника"

"СОГЛАСОВАНО"

Директор — *Л. Теплухов А.П.*

День 3



МАДОУ "ДЕТСКИЙ САД" ДЕТИ 3-7 лет

Наименование блюда	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
--------------------	-------	------	------	------	------

ЗАВТРАК

СЫР(ПОРЦИОННО)2021.	7	1,8	1,8	0,0	24
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(СБ 2021),	180	4,7	5,9	29,5	190
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-й ВАРИАНТ)	200	1,5	1,3	17,4	87
БАТОН,	20	1,5	0,6	10,3	52

2-ОЙ ЗАВТРАК

МАНДАРИН (130)	ШТ	1,0	0,3	9,8	49
----------------	----	-----	-----	-----	----

ОБЕД

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ(СБ 2021),	60	1,0	3,7	4,9	58
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	1,7	2,5	13,6	84
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ (1-й ВАР.),.	80/30	14,0	19,0	12,6	278
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(2021)	130	4,9	4,3	31,2	184
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ.(2018)	180	0,4	0,0	19,6	81
ХЛЕБ РЖАНОЙ,.	30	2,4	0,2	13,4	66

ПОЛДНИК

ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ,	200	8,0	3,0	28,6	173
КЕКС "ДЕТСКИЙ"(2021)	50	3,2	10,3	26,9	213

УЖИН

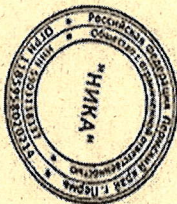
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ..	60	0,8	6,1	4,8	77
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ СМЕТАННОМ(СБ 2021).	60/30	19,0	13,0	9,8	233
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(2021).	130	2,7	5,1	18,2	130
ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОША".	180	0,0	0,0	8,6	34
ХЛЕБ РЖАНОЙ,.	30	2,4	0,2	13,4	66

Калькулятор — *Нельникова А.А.*



"УТВЕРЖДАЮ"  
ООО "Ника"

Директор — *Л. Теплухов А.П.*



День 4

МАДОУ "ДЕТСКИЙ САД" ДЕТИ 3-7 лет

Наименование блюда	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
--------------------	-------	------	------	------	------

ЗАВТРАК

БУТЕРБРОД С СЫРОМ Н/Б (1-й ВАР) 2021*,	205/10	4,1	6,8	10,4	120
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (2021).	180	6,8	6,7	32,8	219
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-й ВАР) (2018)	200	1,5	1,3	12,4	67
<u>2-ОЙ ЗАВТРАК</u>					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	92

ОБЕД

ИКРА МОРКОВНАЯ,*	80	2,2	6,5	12,2	119
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,6	4,9	17,4	125
КНЕЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ С СОУСОМ.	80/30	12,8	8,6	7,0	157
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ (СБ 2021).	130	2,6	5,9	20,4	146
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА.	180	0,0	0,0	14,1	57
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,8	47
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	30	2,4	0,2	13,4	66

ПОЛДНИК

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	5,0	9,6	108
ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ (2021)	50	3,0	2,9	23,9	134

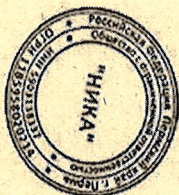
УЖИН

БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ Н/Б (2-й ВАР. 2021).	20/20	1,6	0,6	23,3	105
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ,	150	20,8	12,8	38,0	354
МОЛОКО СГУЩЕНОЕ,	50	3,6	4,3	27,8	164
ЧАЙ С МОЛОКОМ. (2018)	200	1,5	1,3	12,5	67
САТОН,	20	1,5	0,6	10,3	52

Калькулятор — *Нельникова А.А.*

"УТВЕРЖДАЮ"  
ООО "Ника"

Директор — *Л. Теплухов А.П.*



День 6

МАДОУ "ДЕТСКИЙ САД" ДЕТИ 3-7 лет

Наименование блюда	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
--------------------	-------	------	------	------	------

ЗАВТРАК

БУТЕРБРОД С СЫРОМ Н/Б (2-й ВАРИАНТ),*	205/10	4,1	6,8	10,4	120
КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ТЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	180	6,5	7,6	26,8	203
ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-й ВАРИАНТ)	200	1,5	1,3	17,4	87
<u>2-ОЙ ЗАВТРАК</u>					
СОК ГРУШЕВЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	92

ОБЕД

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (СБ 2021),	80	1,3	4,9	6,6	77
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ (2021),	250/10	3,8	4,9	17,4	129
КОТЛЕТЫ "ТЕРМСКИЕ",	70	11,5	10,4	8,3	172
РИС ОТВАРНОЙ (2021)	130	3,3	4,7	34,3	193
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК.	180	0,1	0,1	17,0	71
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	30	2,4	0,2	13,4	66

ПОЛДНИК

ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ,	200	8,0	3,0	28,6	173
ГРЕБЕШОК ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	3,6	2,8	29,8	158

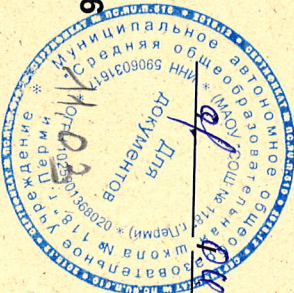
УЖИН

ОГУРЧИК СОЛЕННЫЙ,	60	0,5	0,1	1,0	8
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (2021)	200	20,8	18,0	19,2	323
ЧАЙ С САХАРОМ. (2018)	180	0,0	0,0	9,0	36
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,1	8,9	44

Калькулятор — *Нельникова А.А.*

"СОГЛАСОВАНО"

*Л. Теплухов А.П.*





"УТВЕРЖДАЮ"  
ООО "Ника"

"СОГЛАСОВАНО"

"УТВЕРЖДАЮ"  
ООО "Ника"

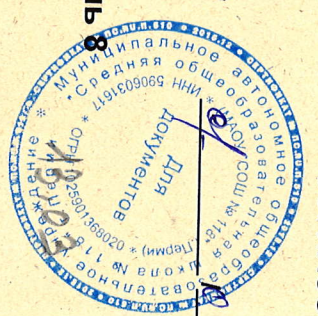
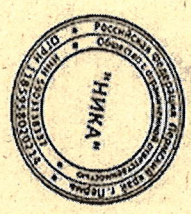
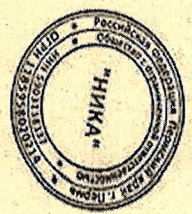
"СОГЛАСОВАНО"

Директор — *И.И. Теплухов* А.П./  
Теплухов А.П./

Директор — *И.И. Теплухов* А.П./  
Теплухов А.П./

День 7

День 8



МАДОУ "ДЕТСКИЙ САД" ДЕТИ 3-7 лет

МАДОУ "ДЕТСКИЙ САД" ДЕТИ 3-7 лет

Наименование блюда	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
--------------------	-------	------	------	------	------

Наименование блюда	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
--------------------	-------	------	------	------	------

ЗАВТРАК

ЗАВТРАК

БУТЕРБРОД С СЫРОМ Н/Б (1-й ВАРИАНТ)	20/10	4,1	3,2	10,3	87
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(СБ 2021),	180	4,7	5,9	29,5	190
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-й ВАРИАНТ)	200	1,5	1,3	17,4	87
<u>2-ОЙ ЗАВТРАК</u>					
ЯБЛОКО (150)	ШТ	0,6	0,6	14,7	71

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ Н/Б (1-й ВАР)	20/5	1,5	4,2	10,4	85
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ,(СБ 2021)	200	19,4	24,5	5,0	318
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-й ВАРИАНТ)	200	2,9	2,5	19,8	114
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	79
<u>2-ОЙ ЗАВТРАК</u>					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	92

ОБЕД

ОБЕД

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(2021)..	80	1,2	4,9	6,8	75
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	2,1	4,7	9,5	90
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (2018)	70	10,1	4,2	10,5	120
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(для заправки блюд)2021	5	0,0	3,6	0,1	33
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(2021)..	130	2,7	5,1	18,2	130
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (СБ 2021)	200	0,3	0,2	15,2	65
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,0	0,3	19,7	94
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,1	8,9	44

САЛАТ КАРТОФ. С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ (СБ 2021),	80	1,7	5,0	9,5	90
УХА РЫБАЦКАЯ (2021).	180	4,9	1,8	11,2	81
БИТОЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ*	70	11,2	8,9	7,3	154
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ(1-й ВАР)2021,	150	3,7	4,6	19,0	133
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (2018)	200	0,7	0,3	19,6	97
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,...	30	2,3	0,2	14,8	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,1	8,9	44

ПОЛДНИК

ПОЛДНИК

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ...	220	6,4	5,5	10,6	119
ПЕЧЕНЬЕ "МАРИЯ"(зшт)	36	3,1	4,1	25,1	149

КЕФИР*,	210	6,1	5,3	8,4	105
БАРАНКИ (40)	шт	4,2	0,5	25,7	124

УЖИН

УЖИН

БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ Н/Б (1-й ВАР.2021)*, 20/10/20	150	1,7	7,8	23,4	171
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ.	150	26,9	10,2	36,1	349
СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ..	30	0,8	1,5	4,9	36
ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОША"	200	0,0	0,0	9,5	38
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,0	0,3	19,7	94

ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,1	4,9	6,0	73
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ(С-2021)	200	20,3	43,7	28,5	589
СОУС МОЛОЧНЫЙ (ТОРЦ)	30	1,0	1,9	2,8	32
ЧАЙ С МОЛОКОМ,(2018)	180	1,3	1,1	11,2	60
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,1	8,9	44

Калькулятор — *Нелли Мельникова А.А./*

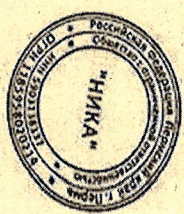
Калькулятор — *Нелли Мельникова А.А./*



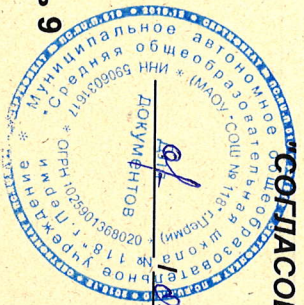
"УТВЕРЖДАЮ"  
ООО "Ника"

"СОГЛАСОВАНО"

Директор — *Л.П. Гелпоухов А.П./*



День 9



МАДОУ "ДЕТСКИЙ САД" ДЕТИ 3-7 лет

Наименование блюда	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
--------------------	-------	------	------	------	------

ЗАВТРАК

БУТЕРБРОД С СЫРОМ Н/Б (2-й ВАРИАНТ)..	20/10	4,1	3,2	10,3	87
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ*	180	6,9	5,6	32,7	209
ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-й ВАРИАНТ)	200	1,5	1,3	17,4	87
<u>2-ОЙ ЗАВТРАК</u>					
ЯБЛОКО (150)	ШТ	0,6	0,6	14,7	71

ОБЕД

МАРИНАД ОВОЩНОЙ БЕЗ ТОМАТА(2021)..	80	0,9	8,1	9,0	113
СВЕКОЛЫНИК (СБ 2021).	200/5	1,9	3,2	13,7	91
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ..	50/30	13,6	12,7	4,9	189
МАКАРОН.ИЗД.ОТВ.С ОВОЩАМИ/ЗЕЛ.ГОРОШ.(2021)	130	4,6	3,4	27,9	161
КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ,(2018)	180	0,4	0,0	19,6	81
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,2	0,2	17,8	88

ПОЛДНИК

ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ,	200	8,0	3,0	28,6	173
БУЛОЧКА "АЛТАЙСКАЯ"	50	4,6	2,7	27,6	153

УЖИН

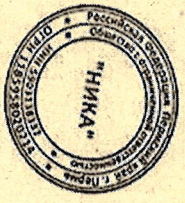
САЛАТ "СТЕПНОЙ"	60	0,9	6,1	5,0	79
СУФЛЕ РЫБНОЕ,(СБ 2021)	70	10,5	5,1	2,3	97
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ, КАПУСТА ТУШЕННАЯ.	75/75	3,4	5,7	18,7	141
ЧАЙ С ЛИМОНОМ.(2018)	180/7	0,1	0,0	9,3	37
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,1	8,9	44

Калькулятор — *Нельникова А.А./*

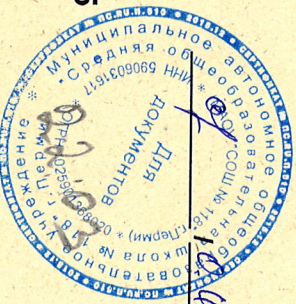
"УТВЕРЖДАЮ"  
ООО "Ника"

"СОГЛАСОВАНО"

Директор — *Л.П. Гелпоухов А.П./*



День 5



МАДОУ "ДЕТСКИЙ САД" ДЕТИ 3-7 лет

Наименование блюда	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
--------------------	-------	------	------	------	------

ЗАВТРАК

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ Н/Б (1-й ВАР)	20/5	1,5	4,2	10,4	85
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ(СБ 2021),	180	7,7	6,0	34,8	225
КАКАО С МОЛОКОМ (1-й ВАРИАНТ)	200	3,6	3,0	25,1	143
<u>2-ОЙ ЗАВТРАК</u>					
ЯБЛОКО (150)	ШТ	0,6	0,6	14,7	71

ОБЕД

САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3,1	1,6	37
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (СБ 2021)	200/10	1,7	4,1	10,4	86
ПЕЧЕНЬ ТЕРТАЯ С ОВОЩАМИ	100	13,6	11,6	7,6	191
МАКАРОН.ИЗД.ОТВ.С ОВОЩАМИ/ЗЕЛ.ГОРОШ.(2021)	130	4,6	3,4	27,9	161
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА.(2018)	180	0,6	0,3	17,7	87
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ..	30	2,3	0,2	14,8	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ..	30	2,4	0,2	13,4	66

ПОЛДНИК

КЕФИР,	200	5,8	5,0	8,0	100
МАННИК (СБ 2021)	50	3,2	3,5	16,5	110

УЖИН

САЛАТ "СТЕПНОЙ"	50	0,8	5,1	4,2	66
МЯСО ТУШЕНОЕ(С-2021)	35/35	9,2	21,3	3,7	243
РИС,ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ (2021).	130	3,3	3,8	34,0	183
ЧАЙ С ЛИМОНОМ(2018)	200/7	0,1	0,0	10,3	41
ХЛЕБ РЖАНОЙ..	30	2,4	0,2	13,4	66

Калькулятор — *Нельникова А.А./*