

"УТВЕРЖДАЮ"
ООО "Ника"

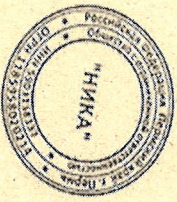
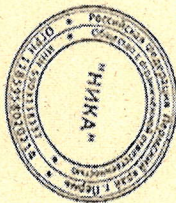
"СОГЛАСОВАНО"

"УТВЕРЖДАЮ"
ООО "Ника"

"СОГЛАСОВАНО"

Директор — *Теплоухов А.П./*

Директор — *Теплоухов 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
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
2-ОЙ ЗАВТРАК					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ,	100	0,5	0,1	10,1	46
ОБЕД					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ(2021),	70	0,9	3,6	4,2	54
РАССОЛЫШНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ(2021)	200/10	2,1	3,8	13,9	99
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ,	90	13,8	3,0	9,1	119
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(2021)	150	3,1	5,9	21,0	150
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(для заправки блюд)2021	5	0,0	3,6	0,1	33
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК.	180	0,1	0,1	17,0	71
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,...	30	2,3	0,2	14,8	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,1	8,9	44
ПОЛДНИК					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ.	180	5,2	4,5	8,6	97
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (2 ШТ)	35	2,6	3,4	26,0	146
ЯБЛОКИ (100)	100	0,4	0,4	9,8	47
УЖИН					
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ Н/Б (2-й ВАР.2021),	20/10/20	1,7	7,8	23,4	169
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ "	150	24,1	12,3	21,8	299
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 РЖАНОЙ..	30	2,4	0,2	13,4	66

Калькулятор — *Мельникова А.А./*

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)	150	14,6	19,2	3,8	246
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-й ВАРИАНТ)	200	2,9	2,5	19,8	114
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	79
2-ОЙ ЗАВТРАК					
СОК ГРУШЕВЫЙ,	100	0,5	0,1	10,1	46
ОБЕД					
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ(СБ 2021)	50	0,9	3,1	4,9	51
УХА РЫБАЦКАЯ (2021)	200	6,0	2,5	12,5	96
БИТОЧКИ ПРИПУШЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ*	70	11,2	8,9	7,3	154
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКА,	130	4,2	5,8	18,6	143
КИСЕЛЬ ИЗ СВ ЯБЛОК(2018)	180	0,1	0,1	23,1	95
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,...	30	2,3	0,2	14,8	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,1	8,9	44
ПОЛДНИК					
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ.*	210	5,9	5,3	26,7	178
БАРАНКИ (40)	1ШТ	3,3	3,2	24,2	139
УЖИН					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(2021)	50	0,7	3,1	4,2	47
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ(С-2021)	200	20,1	43,7	26,8	581
СОУС СМЕТАННЫЙ(2021),	30	0,5	3,6	1,1	39
ЧАЙ С МОЛОКОМ,(2018)	180	1,3	1,1	11,2	60
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,1	8,9	44

Калькулятор — *Мельникова А.А./*

"СОГЛАСОВАНО"

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Ника"

ООО "Ника"

Директор — *Игорь* Теплоухов А.П./

Директор — *Игорь* Теплоухов А.П./

Директор — *Игорь* Теплоухов А.П./



День 5

День 6

МАДОУ "ДЕТСКИЙ САД" ДЕТИ 3-7 лет


МАДОУ "ДЕТСКИЙ САД" ДЕТИ 3-7 лет

Наименование блюда	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
<u>ЗАВТРАК</u>					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ Н/Б (1-й ВАР)	20/5	1,5	4,2	10,4	85
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ*	180	6,9	5,6	32,7	209
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-й ВАРИАНТ)	200	2,9	2,5	19,8	114
<u>2-ОЙ ЗАВТРАК</u>					
СОК ПЕРСИКОВЫЙ,	100	0,3	0,0	16,5	68
<u>ОБЕД</u>					
САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ(СБ 2021)	50	0,6	3,1	3,0	43
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (СБ 2021).	200	1,7	2,5	13,5	83
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(С-2021)	200	16,6	32,8	35,3	504
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА.	180	0,4	0,1	25,3	104
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,8	47
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,1	8,9	44
<u>ПОЛДНИК</u>					
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	180	5,0	4,5	22,9	152
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ (СБ 2021),	40	3,1	3,2	23,5	135
ЯБЛОКИ (100)	100	0,4	0,4	9,8	47
<u>УЖИН</u>					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (СБ 2021),,	50	0,6	3,0	5,6	53
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	70	12,0	12,1	10,0	197
КАПУСТА ТУШЕНАЯ*.	130	3,1	4,5	13,5	109
ЧАЙ С ЛИМОНОМ.	180/7	0,1	0,0	13,7	57
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,1	8,9	44

Наименование блюда	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
<u>ЗАВТРАК</u>					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ Н/Б (2-й ВАРИАНТ)*,	20/5/10	4,1	6,8	10,4	120
КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА"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,,	100	0,5	0,1	10,1	46
<u>ОБЕД</u>					
ОГУРЧИК СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ,ГРЕНКАМИ	200/10	6,2	3,5	25,0	157
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ",	70	11,5	10,4	8,3	172
МАКАРОННЫЕ ИЗД.ОТВАРН.С ОВОЩАМИ,	130	4,7	5,2	29,0	183
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА.	180	0,0	0,0	14,1	57
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,8	47
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,1	8,9	44
<u>ПОЛДНИК</u>					
КЕФИР.	180	5,2	4,5	7,2	95
ПРЯНИКИ (35).	35	1,4	10,7	21,9	189
ЯБЛОКИ (100)	100	0,4	0,4	9,8	47
<u>УЖИН</u>					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ.(СБ 2021)	60	1,7	3,7	9,9	80
ПЕЧЕНЬ ТЕРТАЯ С ОВОЩАМИ.	80	10,9	9,3	6,1	152
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ..	130	2,6	6,4	21,0	152
ЧАЙ С САХАРОМ.(2018)	180	0,0	0,0	9,0	36
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,1	8,9	44

Калькулятор — *Мельникова А.А.*

Калькулятор — *Мельникова А.А.*

Директор —  / Телпоухов А.П./

День 9



МАДОУ "ДЕТСКИЙ САД" ДЕТИ 3-7 лет

Наименование блюда

Выход Б, г Ж, г У, г Ккал

ЗАВТРАК

ТЕРЬЕРОД С СЫРОМ Н/Б (2-й ВАРИАНТ),	20/10	4,1	3,2	10,3	87
ША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗАКА(СБ 2021),	180	7,7	6,0	34,8	225
КАО С МОЛОКОМ (1-й ВАРИАНТ)	200	3,6	3,0	25,1	143
<u>2-ОЙ ЗАВТРАК</u>					
Ж ПЕРСИКОВЫЙ,	100	0,3	0,0	16,5	68

ОБЕД

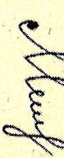
ЛАТ КАРТОФ.С СОЛЕН.ОГУРЦАМИ И ЗЕЛ.ГОРОШКОМ.	50	0,9	3,1	4,8	51
ЗЕКОПЫНИК (СБ 2021).	200/5	1,9	3,0	13,7	89
ФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ(2021)	70	10,8	11,8	5,9	173
АКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(2021)	130	4,9	4,3	31,2	184
ДУС ТОМАТНЫЙ.	30	0,3	1,1	1,9	19
МПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ,(2018)	180	0,4	0,0	19,6	81
ИЕБ РЖАНОЙ,	30	2,4	0,2	13,4	66

ПОЛДНИК

ФИР.	180	5,2	4,5	7,2	95
АННИК (СБ 2021)..	40	2,5	2,8	13,2	89
ШЛОКИ (100)	100	0,4	0,4	9,8	47

УЖИН

УЛАТ ИЗ МОРКОВИ (СБ 2021)..	60	0,7	3,7	6,7	63
ЧЕНЬ. ТУШЕННАЯ В СОУСЕ СМЕТАННОМ(СБ 2021)*	50/30	15,9	10,9	8,7	197
ИС С ОВОЩАМИ (2021).	130	4,0	4,7	35,8	201
И С ЛИМОНОМ	200/7	0,1	0,0	15,3	63
ИЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,1	8,9	44

Лькьюлятор —  Мельникова А.А./Директор —  / Телпоухов А.П./

День 10



МАДОУ "ДЕТСКИЙ САД" ДЕТИ 3-7 лет

Наименование блюда

Выход Б, г Ж, г У, г Ккал

ЗАВТРАК

БУТЕРЬРОД С МАСЛОМ Н/Б (2-й ВАР.)	20/5	0,2	3,7	1,9	41
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(2021).	180	6,8	6,7	32,8	219
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-й ВАРИАНТ)	200	1,5	1,3	17,4	87
<u>2-ОЙ ЗАВТРАК</u>					
СОК ГРУШЕВЫЙ,	100	0,5	0,1	10,1	46

ОБЕД

САДАТ "СТЕПНОЙ".	50	0,9	5,1	4,9	69
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	2,2	3,1	17,1	105
БИГУС*(С-2021)	200	16,2	34,5	9,5	416
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	28,1	116
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ...	30	2,3	0,2	14,8	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ..	30	2,4	0,2	13,4	66

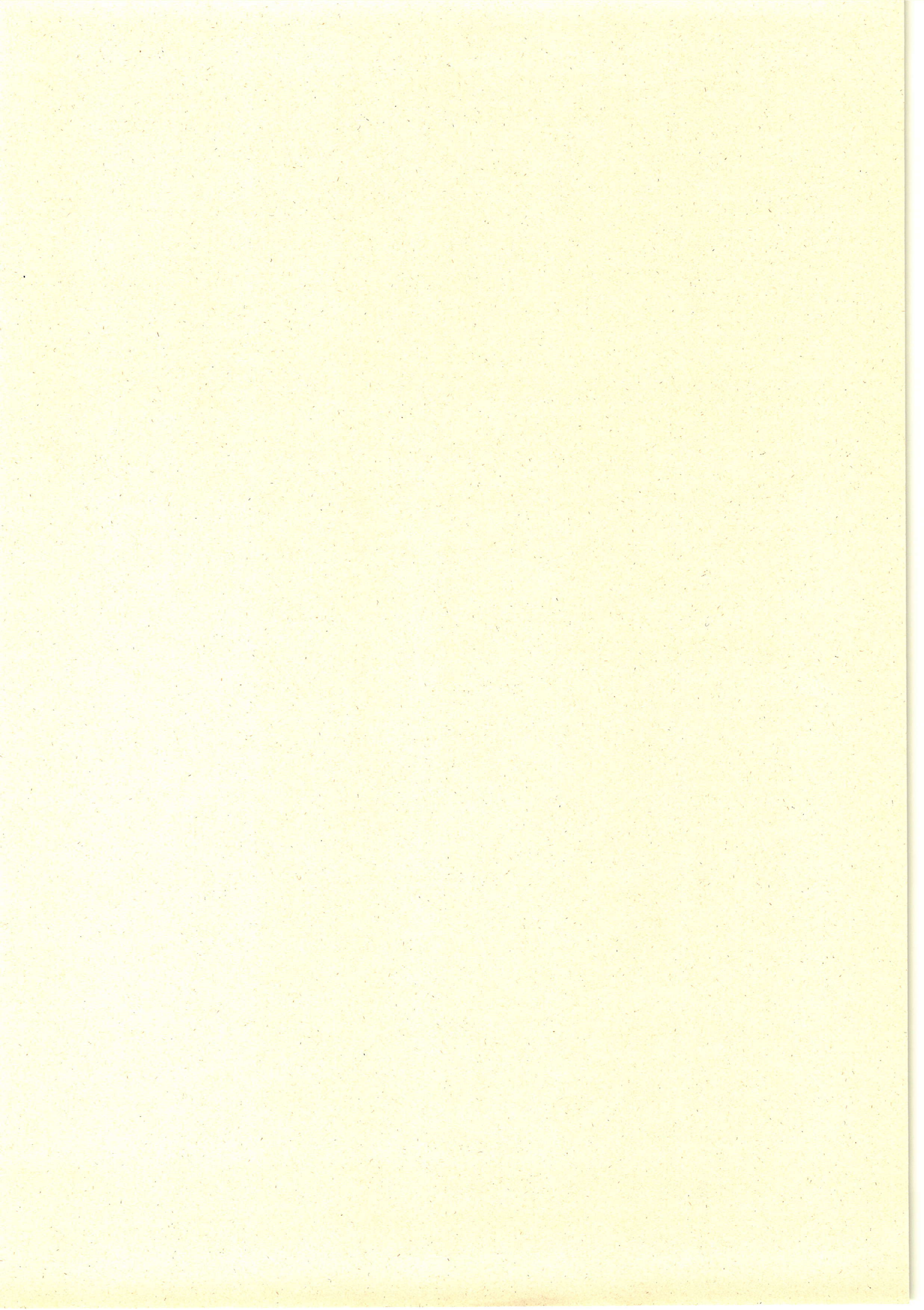
ПОЛДНИК

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	5,0	9,6	108
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	50	5,6	5,5	29,7	190

УЖИН

БУТЕРЬРОД С ПОВИДЛОМ Н/Б (2-й ВАР.2021).	20/20	1,8	0,7	22,9	105
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ,	150	20,4	12,8	36,1	345
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 РЖАНОЙ.	40	3,2	0,2	17,8	88

Лькьюлятор —  Мельникова А.А./

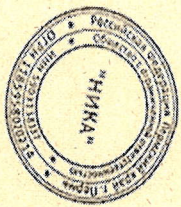


"УТВЕРЖДАЮ"
ООО "Ника"

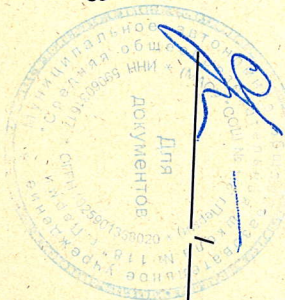
"СОГЛАСОВАНО"

"УТВЕРЖДАЮ"
ООО "Ника"

"СОГЛАСОВАНО"



День 3



Директор — *И.П. Теплюхов* А.П./

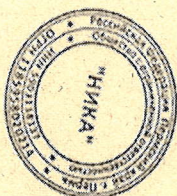
Директор — *И.П. Теплюхов* А.П./

МАДОУ "ДЕТСКИЙ САД" ДЕТИ 3-7 лет

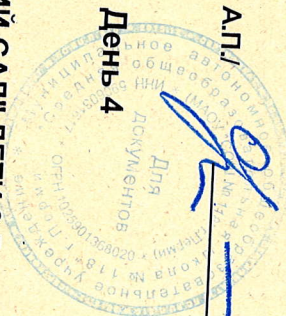
Наименование блюда

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

Наименование блюда	ЗАВТРАК				
	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
БУТЕРБРОД С СЫРОМ Н/Б (2-й ВАРИАНТ),	20/10	4,1	3,2	10,3	87
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(2021).	180	6,8	6,7	32,8	219
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-й ВАРИАНТ)	200	1,5	1,3	17,4	87
2-ОЙ ЗАВТРАК					
СОК ГРУШЕВЫЙ,,	100	0,5	0,1	10,1	46



День 4



МАДОУ "ДЕТСКИЙ САД" ДЕТИ 3-7 лет

Наименование блюда

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

Наименование блюда	ЗАВТРАК				
	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
БУТЕРБРОД С СЫРОМ Н/Б (1-й ВАР)2021*,	20/5/10	4,2	6,9	10,4	120
КАША "ДРУЖБА"(2021).	180	4,8	6,0	25,5	176
КАКАО С МОЛОКОМ (1-й ВАРИАНТ)	200	3,6	3,0	25,1	143
2-ОЙ ЗАВТРАК					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ,,	100	0,5	0,1	10,1	46

Наименование блюда	ОБЕД				
	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ*(СБ 2021)	80	1,4	4,9	7,8	81
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (СБ 2021)	200/10	1,7	3,6	10,4	82
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ(СБ 2021)	50/30	15,2	9,1	5,5	165
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	130	4,9	4,8	31,2	188
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (СБ 2021)	200	0,3	0,2	15,2	68
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,8	47
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,1	8,9	44

ПОЛДНИК

КЕФИР.	180	5,2	4,5	7,2	95
ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ (СБ 2021)	50	3,0	1,6	35,4	166
ЯБЛОКИ (100)	100	0,4	0,4	9,8	47

УЖИН

ОГУРЧИК СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	7
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ*	200	17,9	20,5	18,6	331
ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОША"	200	0,0	0,0	9,5	38
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,1	8,9	44

Калькулятор — *Нельникова А.А./*

Наименование блюда	ОБЕД				
	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
МАРИНАД ОВОЩНОЙ БЕЗ ТОМАТА(2021)..	80	0,9	8,1	9,0	113
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (СБ 2021)	200/10	1,7	5,7	9,1	95
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (2018),	90	13,0	5,3	13,6	154
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(2021).	130	2,7	5,1	18,2	130
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (2018)	200	0,7	0,3	19,6	97
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,8	47
ХЛЕБ РЖАНОЙ,,	30	2,4	0,2	13,4	66

ПОЛДНИК

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ.,	210	6,1	5,3	10,1	113
БАРАНКИ (40)	ШТ	3,3	3,2	24,2	139

УЖИН

БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ Н/Б (1-й ВАР.2021)*	20/5/20	1,6	4,2	23,4	135
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ,	150	20,5	12,5	36,2	343
СОУС МОЛОЧНЫЙ (1-й ВАРИАНТ),,	30	1,0	1,9	2,8	32
ЧАЙ С МОЛОКОМ.,(2018)	200	1,5	1,3	12,5	67
ХЛЕБ РЖАНОЙ,,	30	2,4	0,2	13,4	66

Калькулятор — *Нельникова А.А./*

"УТВЕРЖДАЮ"
ООО "Ника"

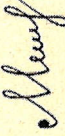
Директор —  Теплоухов А.П./



День 1

МАДОУ "ДЕТСКИЙ САД" ДЕТИ 3-7 лет

Наименование блюда	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	Кккал
<u>ЗАВТРАК</u>					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ Н/Б (1-й ВАРИАНТ)	20/10	4,1	3,2	10,3	87
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (ЖИДКАЯ)..	170	5,4	5,6	27,1	180
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-й ВАРИАНТ)	200	2,9	2,5	19,8	114
<u>2-ОЙ ЗАВТРАК</u>					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ..	100	0,5	0,1	10,1	46
<u>ОБЕД</u>					
САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ (СБ 2021),	80	0,9	5,0	4,9	69
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ(2021).	200/10	3,6	3,9	17,7	121
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	70	12,0	12,1	10,0	197
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ,	130	4,2	5,8	18,6	143
КИСЕЛЬ "ВИТОШКА" С ВИТАМИНАМИ.	180	0,0	0,0	16,6	66
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,..	30	2,3	0,2	14,8	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,1	8,9	44
<u>ПОЛДНИК</u>					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ..	210	6,1	5,3	10,1	113
БАРАНКИ (40)	1ШТ	4,2	0,5	25,7	124
<u>УЖИН</u>					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(2021)	50	0,7	3,1	4,2	47
СУФЛЕ РЫБНОЕ (МИНТАЙ)*	80	15,6	8,8	6,7	169
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(2021).	130	2,7	5,1	18,2	130
ЧАЙ С ЛИМОНОМ.(2018)	180/7	0,1	0,0	9,3	37
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,8	47
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,1	8,9	44

Калькулятор —  Мельникова А.А./

"УТВЕРЖДАЮ"
ООО "Ника"

Директор —  Теплоухов А.П./



День 2

МАДОУ "ДЕТСКИЙ САД" ДЕТИ 3-7 лет

Наименование блюда	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	Кккал
<u>ЗАВТРАК</u>					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ Н/Б (1-й ВАР)	20/5	1,5	4,2	10,4	85
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (СБ 2021)	150	14,6	19,2	3,8	246
ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-й ВАРИАНТ)	200	1,5	1,3	17,4	87
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	79
<u>2-ОЙ ЗАВТРАК</u>					
СОК ПЕРСИКОВЫЙ,	100	0,3	0,0	16,5	68
<u>ОБЕД</u>					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ*(СБ 2021)..	50	0,7	3,1	4,4	48
СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,9	3,0	20,8	122
БИТОЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ*	70	11,2	8,9	7,3	155
КАПУСТА ТУШЕНАЯ*.	130	3,1	4,5	13,5	109
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ,(2018)	180	0,4	0,0	19,6	81
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,..	30	2,3	0,2	14,8	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ..	30	2,4	0,2	13,4	66
<u>ПОЛДНИК</u>					
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	180	5,0	4,5	22,9	152
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ..	1 ШТ	1,1	1,5	11,2	63
ЯБЛОКИ (100)	100	0,4	0,4	9,8	47
<u>УЖИН</u>					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (СБ 2021).	70	0,8	4,3	7,8	74
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ ,,	150	24,1	12,3	21,8	299
СОУС МОЛОЧНЫЙ СПАДКИЙ.	30	0,6	1,3	4,1	31
ЧАЙ С САХАРОМ (2018)	200	0,0	0,0	10,1	40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,1	8,9	44

Калькулятор —  Мельникова А.А./