

| День   | Меню                                  | выход      |           | Перечень продуктов                                                                                                                                       |
|--------|---------------------------------------|------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                                       | 2года-5лет | 5лет-6лет |                                                                                                                                                          |
| 1 день | Завтрак                               |            |           |                                                                                                                                                          |
|        | 1. Каша пшеничная-молочная            | 180        | 200       | 1. Молоко-180гр, пшеничная крупа-15гр, сахар-5гр, масло сливочное-5гр.                                                                                   |
|        | 2. Чай сладкий                        | 180        | 200       | 2. Сахар-10гр, чай-1гр.                                                                                                                                  |
|        | 3. Хлеб пшеничный с маслом и сыром    | 40-5-10    | 40-5-10   | 3. Хлеб пшеничный-40гр, масло сливочное-5гр, сыр-5гр.                                                                                                    |
|        | 10-00                                 |            |           | Яблоко - 60гр.                                                                                                                                           |
|        | Обед                                  |            |           |                                                                                                                                                          |
|        | 1. Борщ на к/б                        | 180        | 200       | 1. Мясо-20гр, томат-5гр, масло растительное-2гр, картофель-80гр, капуста-80гр, лук-10гр, морковь-10гр, свекло-30гр, зелень-1гр, фасоль-5гр, сметана-5гр. |
|        | 2. Плов с мясом                       | 210        | 230       | 2. Мясо-80гр, рис-30гр, масло сливочное-5гр, масло растительное-3гр, лук-20гр, морковь-20гр, соль йодированная-5гр, перец, лавр.лист, зелень-2гр.        |
|        | 3. Салат из свежей моркови с чесноком | 50         | 60        | 3. Морковь-60гр, чеснок-2гр, масло растительное-1гр                                                                                                      |
|        | 4. Кисель фруктово-ягодный            | 180        | 200       | 4. Кисель фруктово-ягодный-20гр, сахар-5гр.                                                                                                              |
|        | 5. Хлеб пшеничный и ржаной            | 40-40      | 40-40     | 5. Хлеб ржаной-40гр, хлеб пшеничный-40гр.                                                                                                                |
|        | Полдник                               |            |           | 1. Пряник-36гр.                                                                                                                                          |
|        | 2. Кефир                              | 200        | 200       | 2. кефир-150гр.                                                                                                                                          |
|        | Ужин                                  |            |           |                                                                                                                                                          |
|        | 1. Творожная запеканка                | 200        | 250       | 1. Творог-100гр, яйцо-0,1гр, масло сливочное-5гр, сахар-10гр, масло растительное-1гр, крупа манная-5гр, мука-5гр.                                        |

| 2-день                     | День       | Меню                                  | выход     |                                             | Перечень продуктов                                                                                                                                                                            |
|----------------------------|------------|---------------------------------------|-----------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            | 3года-5лет |                                       | 5лет-7лет |                                             |                                                                                                                                                                                               |
|                            | Завтрак    | 1. Каша кукурузно-молочная            | 180       | 200                                         | 1. Молоко-180гр, кукурузная крупа-15гр, сахар-5гр, масло сливочное-5гр.                                                                                                                       |
| 2. Чай сладкий             |            | 180                                   | 200       | 2. Сахар-10гр, чай-1гр.                     |                                                                                                                                                                                               |
| 3. Хлеб пшеничный с маслом |            | 40-5                                  | 40-5      | 3. Хлеб пшеничный-40гр, масло сливочное-5гр |                                                                                                                                                                                               |
| 10-00                      |            |                                       | 60        | 60                                          | Банан – 60гр.                                                                                                                                                                                 |
| Обед                       |            | 1. Суп вермишелевый                   | 180       | 200                                         | 1. Мясо-20гр, вермишель-15гр, масло растительное-2гр, картофель-80гр, лук-10гр, морковь-10гр.                                                                                                 |
|                            |            | 2. Котлета мясная с картофельным пюре | 210       | 230                                         | 2. Мясо-80гр, масло сливочное-5гр, масло растительное-3гр, томат-5гр, лук-20гр, морковь-20гр, мука железосодержащая-5гр, картофель-150гр, соль йодированная-5гр, перец, лаврлист, зелень-2гр. |
|                            |            | 3. Салат из свежей капусты с чесноком | 50        | 60                                          | 3. Капуста-50гр, чеснок-1гр, масло растительное-1гр                                                                                                                                           |
|                            |            | 4. Компот из сухофруктов + витамин С  | 180       | 200                                         | 4. Сухофрукты-15гр, сахар-10гр.                                                                                                                                                               |
|                            |            | 5. Хлеб пшеничный и ржаной            | 40-40     | 40-40                                       | 5. Хлеб ражаной-40гр, хлеб пшеничный-40гр.                                                                                                                                                    |
| Полдник                    |            | 1. Сушки                              | 10        | 15                                          | 1. Сушки-12гр.                                                                                                                                                                                |
|                            |            | 2. Чай сладкий                        | 180       | 200                                         | 2. Чай-1гр, сахар-10гр..                                                                                                                                                                      |
| Ужин                       |            | 1. Каша ячневая молочная              | 180       | 250                                         | 1. Молоко-180гр, ячневая крупа-15гр, масло сливочное-5гр, сахар-5гр.                                                                                                                          |

| День   | Меню    | выход                                     |           | Перечень продуктов                                                                                                                                  |
|--------|---------|-------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |         | 3года-5лет                                | 5лет-7лет |                                                                                                                                                     |
| 3-день | Завтрак | 1. Каша манная -молочная<br>180           | 200       | 1. Молоко-180гр, манная крупа-15гр, сахар-5гр, масло сливочное-5гр.                                                                                 |
|        |         | 2. Чай сладкий<br>180                     | 200       | 2. Сахар-10гр, чай-1гр.                                                                                                                             |
|        |         | 3. Хлеб пшеничный с маслом,сыром.<br>40-5 | 40-5      | 3. Хлеб пшеничный-40гр, масло сливочное-5гр,сыр-5гр.                                                                                                |
|        | 10-00   | 60                                        | 60        | Яблоко – 60гр.                                                                                                                                      |
|        | Обед    | 1. Суп на к/б Рассольник<br>180           | 200       | 1. Куры-20гр, перловка -10,томат-5гр, масло растительное-2гр, картофель-80гр, лук-15гр, морковь-15гр, соленые огурцы-20гр, зелень-1гр, сметана-5гр. |
|        |         | 2. Ленивые голубцы<br>200                 | 230       | 2. Куры-80гр, рис-10гр, масло сливочное-5гр, масло растительное-2гр, лук-5гр, морковь-5гр, соль йодированная-5гр, зелень-2гр, капуста-100гр.        |
|        |         | 3. Салат «Винегрет»<br>50                 | 60        | 3. Свекла-25гр, картофель-25гр,соленые огурцы -10гр, масло растительное-1гр, морковь-25гр.                                                          |
|        |         | 4. Кисель фруктово-ягодный<br>180         | 200       | 4. Кисель фруктово-ягодный-20гр, сахар-5гр.                                                                                                         |
|        |         | 5. Хлеб пшеничный и ржаной<br>40-40       | 40-40     | 5. Хлеб ражаной-40гр, хлеб пшеничный-40гр.                                                                                                          |
|        | Полдник | 1. Печенье<br>15                          | 15        | 1. Печенье-15гр,                                                                                                                                    |
|        |         | 2. Молочный кофейный напиток.<br>200      | 200       | 2. молоко- 100гр, кофе -2гр, сахар -10.                                                                                                             |
|        | Ужин    | 1. Булочка с повидлом<br>70               | 90        | 1. Повидло 15гр, яйцо-0,1гр, масло сливочное-5гр, сахар-10гр, масло растительное-5гр, мука-40гр, дрожжи.                                            |

|        | День    | Меню                                   | выход      |           | Перечень продуктов                                                                                                                                       |
|--------|---------|----------------------------------------|------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |         |                                        | 2года-5лет | 5лет-6лет |                                                                                                                                                          |
| 4-день | Завтрак | 1. Каша гречневая-молочная             | 180        | 200       | 4. Молоко-180гр, гречневая крупа-20гр, сахар-5гр, масло сливочное-5гр.                                                                                   |
|        |         | 2. Чай сладкий с молоком               | 180        | 200       | 5. Сахар-10гр, чай-1гр,молоко-100гр.                                                                                                                     |
|        |         | 3. Хлеб пшеничный с маслом             | 40-5       | 40-5      | 6. Хлеб пшеничный-40гр, масло сливочное-5гр                                                                                                              |
|        | 10-00   |                                        | 60         | 60        | Банан – 60гр.                                                                                                                                            |
|        | Обед    | 1.Суп Харчо на к/б                     | 180        | 200       | 1.Мясо-20гр, томат-5гр, масло растительное-2гр, картофель-80гр, лук-15гр, морковь-10гр,рис-15гр                                                          |
|        |         | 2.Рыбные котлеты с макаронами          | 210        | 230       | 2.Рыба-120гр, масло сливочное-5гр, масло растительное-2гр, лук-20гр,яйцо-0,1, манка-5, соль йодированная-5гр, перец, лаврлист, зелень-2гр, макароны -30. |
|        |         | 3. Салат из свежей капусты с чесноком. | 50         | 60        | 3.Капуста -50гр, свекла -15гр, чеснок-2гр, масло растительное-1гр                                                                                        |
|        |         | 4.Компот из сухофруктов + витамин С    | 180        | 200       | 4. Сухофрукты -15гр, сахар-10гр.                                                                                                                         |
|        |         | 5.Хлеб пшеничный и ржаной              | 40-40      | 40-40     | 5. Хлеб ражаной-40гр, хлеб пшеничный-40гр.                                                                                                               |
|        | Полдник | 1.Вафли                                | 20         | 20        | 1.Вафли -20 гр,<br>2. чай-1, лимон-5гр, сахар -10гр.                                                                                                     |
|        |         | 2. Чай с Лимоном                       | 200        | 200       |                                                                                                                                                          |
|        | Ужин    | 1. Уха рыбная                          | 200        | 250       | 1.Рыба-180гр, пшено-10гр,картофель-60гр, масло раст.-3гр, масло сливочное-5гр, лук-20гр,морковь-10гр.                                                    |

| 5-день        | День                       | Меню                                 | выход      |                                                              | Перечень продуктов                                                                                                                                      |
|---------------|----------------------------|--------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               |                            |                                      | 2года-5лет | 5лет-6лет                                                    |                                                                                                                                                         |
|               |                            |                                      |            |                                                              |                                                                                                                                                         |
|               | Завтрак                    | 1.Каша «Геркулес»-молочная           | 180        | 200                                                          | 1. Молоко-180гр, овсяная крупа -20гр, сахар-5гр, масло сливочное-5гр.                                                                                   |
|               |                            | 2.Чай сладкий с молоком .            | 180        | 200                                                          | 2.Сахар-10гр, чай-1гр, молоко-100гр.                                                                                                                    |
|               |                            | 3. Хлеб пшеничный с маслом ,с сыром. | 40-5       | 40-5                                                         | 3.Хлеб пшеничный-40гр, масло сливочное-5гр, сыр-5.                                                                                                      |
|               | 10-00                      |                                      | 60         | 60                                                           | Яблоко – 60гр.                                                                                                                                          |
|               | Обед                       | 1.Суп крестьянский                   | 180        | 200                                                          | 1.Мясо-20гр, томат-5гр, масло растительное-2гр, картофель-80гр, лук-10гр, морковь-10гр, пшено -10гр.                                                    |
|               |                            | 2.Сложный гарнир с мясом             | 200        | 230                                                          | 2.Мясо-80гр, масло сливочное-5гр, масло растительное-4гр, лук-25гр, морковь-25гр, картофель -150гр,соль йодированная-5гр, перец, лавр.лист, зелень-2гр. |
|               |                            | 3. Зимний салат                      | 50         | 60                                                           | 3.Соленые огурцы -20гр, картофель -20гр,лук-10гр, масло растительное-1гр                                                                                |
|               |                            | 4.Кисель фруктово-ягодный            | 180        | 200                                                          | 4.Кисель фруктово-ягодный-20гр, сахар-5гр.                                                                                                              |
|               |                            | 5.Хлеб пшеничный и ржаной            | 40-40      | 40-40                                                        | 3. Хлеб ражаной-40гр, хлеб пшеничный-40гр.                                                                                                              |
|               | Полдник                    | 1.Печенье                            | 15         | 15                                                           | 1.Печенье -15гр.                                                                                                                                        |
| 2.Чай сладкий |                            | 200                                  | 200        | 2. Чай-1гр, сахар -10гр.                                     |                                                                                                                                                         |
| Ужин          | 1. Суп молочный макаронный | 200                                  | 250        | 4. Молоко-180гр, рожки-15гр, масло сливочное-5гр, сахар-5гр. |                                                                                                                                                         |

| День   | Меню                   | выход                                |           | Перечень продуктов                                                                                                |                                                                                                                                                                   |
|--------|------------------------|--------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                        | 2года-5лет                           | 5лет-6лет |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                   |
| 6-день | Завтрак                | 1.Каша рисовая молочная              | 180       | 200                                                                                                               | 7. Молоко-180гр, рисовая крупа-20гр, сахар-5гр, масло сливочное-5гр.                                                                                              |
|        |                        | 2.Чай сладкий                        | 180       | 200                                                                                                               | 8. Сахар-10гр, чай-1гр.                                                                                                                                           |
|        |                        | 3.Хлеб пшеничный с маслом            | 40-5      | 40-5                                                                                                              | 9. Хлеб пшеничный-40гр, масло сливочное-5гр                                                                                                                       |
|        | 10-00                  |                                      | 60        | 60                                                                                                                | Банан- 60гр.                                                                                                                                                      |
|        | Обед                   | 1.Суп с клецками                     | 180       | 200                                                                                                               | 1.Мясо-20гр, масло растительное-2гр, картофель-80гр , лук-10гр, морковь-10гр, мука -25гр, яйцо-0,1гр.                                                             |
|        |                        | 2.Гречка с мясом                     | 210       | 230                                                                                                               | 2.Мясо-80гр, гречка -30гр, масло сливочное-5гр, масло растительное-3гр, лук-20гр, морковь-20гр, соль йодированная-5гр, перец, лавр.лист, зелень-2гр, томат -5 гр. |
|        |                        | 3.Салат из свежей капусты с чесноком | 50        | 60                                                                                                                | 3.Капуста-60гр, чеснок-2гр, масло растительное-1гр                                                                                                                |
|        |                        | 4.Компот из сухофруктов+ вит С       | 180       | 200                                                                                                               | 4.Сухофрукты -15гр, сахар-10гр.                                                                                                                                   |
|        |                        | 5. Хлеб пшеничный и ржаной           | 40-40     | 40-40                                                                                                             | 6. Хлеб ражаной-40гр, хлеб пшеничный-40гр.                                                                                                                        |
|        | Полдник                | 1.Сушки                              | 15        | 15                                                                                                                | 1.Сушки 15гр.                                                                                                                                                     |
|        | 2.Варенец              | 200                                  | 200       | 2.варенец -200гр.                                                                                                 |                                                                                                                                                                   |
| Ужин   | 2. Творожная запеканка | 200                                  | 250       | 7. Творог-100гр, яйцо-0,1гр, масло сливочное-5гр, сахар-10гр, масло растительное-1гр, крупа манная-5гр, мука-5гр. |                                                                                                                                                                   |

| День   | Меню    | выход                                        |           | Перечень продуктов                                                                                                                                       |
|--------|---------|----------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |         | 2года-5лет                                   | 5лет-6лет |                                                                                                                                                          |
| 7-день | Завтрак | 1.Каша пшенная молочная<br>180               | 200       | 1. Молоко-180гр, пшенная крупа-20гр, сахар-5гр, масло сливочное-5гр.                                                                                     |
|        |         | 2.Чай сладкий<br>180                         | 200       | 2.Сахар-10гр, чай-1гр.                                                                                                                                   |
|        |         | 3. Хлеб пшеничный с маслом, с сыром.<br>40-5 | 40-5      | 3.Хлеб пшеничный-40гр, масло сливочное-5гр, сыр-5гр.                                                                                                     |
|        | 10-00   |                                              | 60        | Яблоко – 60гр.                                                                                                                                           |
|        | Обед    | 1.Овощной суп на к/б<br>180                  | 200       | 1.Мясо-20гр, томат-5гр, масло растительное-2гр, картофель-80гр, капуста-100гр,лук-10гр.                                                                  |
|        |         | 2.Мясо по казахский.<br>210                  | 230       | 2.Мясо-80гр, мука-30гр, масло сливочное-5гр, масло растительное-5гр, лук-25гр,яйцо-0,1картофель-70, соль йодированная-5гр, перец, лавр.лист, зелень-2гр. |
|        |         | 3.Салат из свежей капусты и моркови .<br>50  | 60        | 3.Морковь-10гр, чеснок-2гр, масло растительное-1гр,капуста-70гр.                                                                                         |
|        |         | 4.Кисель фруктово-ягодный<br>180             | 200       | 4.Кисель фруктово-ягодный-20гр, сахар-5гр.                                                                                                               |
|        |         | 5.Хлеб пшеничный и ржаной<br>40-40           | 40-40     | 5.Хлеб ражаной-40гр, хлеб пшеничный-40гр.                                                                                                                |
|        | Полдник | 1.Печенье<br>15                              | 15        | 1.Печенье-15гр.                                                                                                                                          |
|        |         | 2. Чай сладкий<br>200                        | 200       | 2.чай-1,сахар-10гр.                                                                                                                                      |
|        | Ужин    | 1. Суп вермишелевый молочный<br>200          | 250       | 1.Молоко-180гр, вермишель- 15гр, масло сливочное-5гр, сахар-5гр.                                                                                         |

|        | День    | Меню                                 | выход      |           | Перечень продуктов                                                                                                                          |
|--------|---------|--------------------------------------|------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |         |                                      | 2года-5лет | 5лет-6лет |                                                                                                                                             |
| 8 день | Завтрак | 1.Каша 3-х злаковая молочная         | 180        | 200       | 1.Молоко-180гр,пшеничная крупа-5гр, овсяная -5гр, ячневая -5, сахар-5гр, масло сливочное-5гр.                                               |
|        |         | 2.Чай сладкий                        | 180        | 200       | 2.Сахар-10гр, чай-1гр.                                                                                                                      |
|        |         | 3. Хлеб пшеничный с маслом           | 40-5       | 40-5      | 3.Хлеб пшеничный-40гр, масло сливочное-5гр                                                                                                  |
|        | 10-00   |                                      | 60         | 60        | Банан – 60гр.                                                                                                                               |
|        | Обед    | 1.Суп рисовый к/б                    | 180        | 200       | 2. Мясо-20гр, рис 10гр, масло растительное-2гр, картофель-80гр, лук-10гр, морковь-10гр.                                                     |
|        |         | 2.Пельмени                           | 210        | 230       | 2.Мясо-80гр, мука-50гр, масло сливочное-5гр, масло растительное -3гр,лук-20гр,яйцо-0,1 соль йодированная-5гр, перец, лавр.лист, зелень-2гр. |
|        |         | 3.Салат из свежей моркови с чесноком | 50         | 60        | 3. Морковь-60гр, чеснок-2гр, масло растительное-1гр                                                                                         |
|        |         | 4.компот из сухофруктов +витамин С   | 180        | 200       | 4.Компот из сух фрукт-15гр, сахар-10гр.                                                                                                     |
|        |         | 5.Хлеб пшеничный и ржаной            | 40-40      | 40-40     | 5.Хлеб ражаной-40гр, хлеб пшеничный-40гр.                                                                                                   |
|        | Полдник | 1.Пряник                             | 15         | 15        | 1.Пряник-36гр.                                                                                                                              |
|        |         | 2.какао с молоком                    | 200        | 200       | 2.какао -2гр, сахар -10гр, молоко-100гр.                                                                                                    |
|        | Ужин    | 1.Плов с морковью.                   | 200        | 250       | 1.Рис-30гр, масло сливочное-5гр, масло растительное-3гр, морковь 20гр,лук -20гр.                                                            |

| День   | Меню    | выход                                         |           | Перечень продуктов                                                                                                                                                |
|--------|---------|-----------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |         | 2года-5лет                                    | 5лет-6лет |                                                                                                                                                                   |
| 9 день | Завтрак | 1.Каша ячневая молочная<br>180                | 200       | 1.Молоко-180гр,ячневая крупа-20гр, сахар-5гр, масло сливочное-5гр.                                                                                                |
|        |         | 4. Чай сладкий<br>180                         | 200       | 2.Сахар-10гр, чай-1гр.                                                                                                                                            |
|        |         | 5. Хлеб пшеничный с маслом и с сыром<br>40-5  | 40-5      | 3.Хлеб пшеничный-40гр, масло сливочное-5гр, сыром -5гр.                                                                                                           |
|        | 10-00   |                                               | 60        | Яблоко – 60гр.                                                                                                                                                    |
|        | Обед    | 1. Суп гороховый к/б<br>180                   | 200       | 1.Мясо-20гр, горох-15гр, масло растительное-2гр, картофель-80гр, лук-15гр, морковь-15гр.,                                                                         |
|        |         | 2.Овощной гарнир с рыбными котлетами .<br>210 | 230       | 2. Рыба-120гр, яйцо-0,1, масло сливочное-5гр, масло растительное-3гр, лук-20гр, морковь-20гр, соль йодированная-5гр, перец, лавр.лист, картофель-150гр,томат-5гр. |
|        |         | 2.Салат из свеклы с чесноком<br>50            | 60        | 3.свекла -60гр, чеснок-2гр, масло растительное-1гр                                                                                                                |
|        |         | 6. Кисель фруктово-ягодный<br>180             | 200       | 8. Кисель фруктово-ягодный-20гр, сахар-5гр.                                                                                                                       |
|        |         | 7. Хлеб пшеничный и ржаной<br>40-40           | 40-40     | 9. Хлеб ражаной-40гр, хлеб пшеничный-40гр.                                                                                                                        |
|        | Полдник | 1.вафли<br>2.чай с лимоном<br>200             | 15<br>200 | Вафли 15гр.<br>Чай-1гр, лимон-5гр                                                                                                                                 |
|        | Ужин    | 1.уха рыбная<br>200                           | 250       | 1.рыба-180гр, пшено -10гр, масло сливочное-5гр,картофель -60гр, масло растительное-3гр, лук-20гр, морковь- 10гр.                                                  |

|         | День    | Меню                                | выход      |           | Перечень продуктов                                                                                                                      |
|---------|---------|-------------------------------------|------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |         |                                     | 2года-5лет | 5лет-6лет |                                                                                                                                         |
| 10-день | Завтрак | 1.Каша молочная «Дружба»            | 180        | 200       | 2. Молоко-180гр, рисовая крупа-15гр, пшено-5 гр,сахар-5гр, масло сливочное-5гр.                                                         |
|         |         | 2.Чай сладкий                       | 180        | 200       | 3. Сахар-10гр, чай-1гр.                                                                                                                 |
|         |         | Хлеб пшеничный с маслом             | 40-5       | 40-5      | 4. Хлеб пшеничный-40гр, масло сливочное-5гр                                                                                             |
|         | 10-00   |                                     | 60         | 60        | Банан- 60гр.                                                                                                                            |
|         | Обед    | 1.Суп свекольный на к/б             | 180        | 200       | 1.Мясо-20гр, свекла-80гр, масло растительное-2гр, картофель-80г, лук-10гр, морковь-10гр.                                                |
|         |         | 2.Макароны с мясом                  | 210        | 230       | 2.Мясо-80гр,масло сливочное-5гр, масло растительное-3гр, лук-20гр, морковь-20гр, соль йодированная-5гр, перец, лаврлист, макароны-30гр. |
|         |         | 3. Салат зимний                     |            |           |                                                                                                                                         |
|         |         | 4. Компот из Сухофруктов +витамин С | 50         | 60        | 3 .Картофель-60гр, чеснок-2гр, масло растительное-1гр, соленые огурцы-10гр                                                              |
|         |         | 6.Хлеб пшеничный и ржаной           | 180        | 200       | 4 .Сухофрукты -15гр, сахар-10гр.                                                                                                        |
|         |         |                                     | 40-40      | 40-40     | 5.Хлеб ражаной-40гр, хлеб пшеничный-40гр.                                                                                               |
|         | Полдник | 1.Сушки                             | 15         | 15        | 1.Сушки-15гр                                                                                                                            |
|         |         | 2.Молоко                            | 200        | 200       | 2.Молоко-150гр                                                                                                                          |
|         | Ужин    | 1.Вареники с картошкой и сметаной   | 120        | 150       | 1. Картофель-60гр, яйцо-0,1гр, масло сливочное-5гр, лук-20гр, масло растительное-3гр, крупа манная-5гр, мука-40гр.                      |