

МБДОУ детский сад № 1 "Теремок" с. Сары-Сеп Каа-Хемского района

Утверждено
Заведующий

МБДОУ детского сада
с. Сары-Сеп

№ 1 "Теремок" с. Сары-Сеп
Арапчаева Т. Д.

Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет
МБДОУ детский сад № 1 "Теремок" с. Сары-Сеп на 2022-2023 учебный год

Лицевые вещества

Энергетическая
ценность Ккал

Витаминная

В1

В2

С

Са

Fe

Мин. вещества

Дни недели День 1 Понедельник	Наименование блюда	Масса порции	Лицевые вещества				Энергетическая ценность Ккал	Витаминная					Мин. вещества	
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал		В1	В2	С	Са	Fe	Мин. вещества	
Завтрак	Каша манная молочная	200	5,86	9,95	26,8	221,38	0,04	0,2	0,9	182	0,4			
	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	24,92	159,56	0,14	0,32	5,8	96	0,2			
	Бутерброд с маслом	20/5	2,3	4,36	14,62	108	0,03	0,03	0	6,6	0,34			
Итого		400	12,96	19,11	66,34	488,94	0,21	0,55	6,7	284,6	0,94			
Второй завтрак	Фрукты	140	0,56	0,56	13,72	61,6	0,04	0,03	14	22,4	3,08			
	Итого	140	0,56	0,56	13,72	61,6	0,04	0,03	14	22,4	3,08			
	Рассольник на м/б со сметаной	250	14,7	14,3	14,3	254,49	0,08	0,04	7,11	54,18	1,91			
Итого	Сухарники	15	2,28	0,24	14,58	71,4	0,03	0,01	0	6	0,33			
	Жаркое по домашнему с мясом	230	19,02	17,23	20,05	322,6	0,16	0,18	3,2	40	3,5			
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	25	0,9			
Итого	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23	-112	0	0	0	0	0			
Итого		735	39,61	33,08	96,3	857,25	0,273	0,236	10,59	169,98	12,8			
Улот. подлпник	Каша ячневая с молоком	200	6,87	8,04	25,92	214	0,05	0	0	266	0,4			
	Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	0,02	0,14	0,66	128	0,6			
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,64	11,5	56	0	0	0	0	0			
Итого	Кондитерские изделия	35	1,4	1,66	38,6	177	0	0	0	0	0			
	Итого	455	13,19	13,56	94,72	560,06	0,07	0,14	0,66	394	1			
Итого за день		1730	66,32	66,31	271,08	1967,85	0,593	0,956	31,95	870,98	17,82			

Тип недели	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Минеральные вещества		
День 2 Вторник	Завтрак	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18	0	22	1
		Каша гречневая молочная	200	6,97	10,4	25	222,4	0,1	0,22	0,9	184	1,5
		Какао с молоком	200	6,2	6,2	25,34	181,18	0,08	0,28	2,34	220	0,8
		Бутерброд с сыром	20/10	4,51	8,06	9,88	130,48	0	0	0,09	0	0
Итого		400	17,68	24,66	60,22	597,06	0,18	0,5	3,33	404	2,3	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4	
Итого		100	0,5	0	10,1	42,22	0,01	0,01	2	20	0,2	
Обед	Салат "Свежля с чесночком"	60	0,52	3,05	5,76	53,6	0,01	0,01	3,68	14,25	0	
	Щи на м/б со сметаной	250	16,18	15,47	8,58	245	0,06	0,04	19,41	46,81	0,85	
	Тертель мясные	70	8,98	9,49	7,31	150,5	0,04	0,04	0,79	4,59	0,23	
	Суп с красной основной	30	0,69	1,95	3,09	31	0	0	0,39	0,01	0,1	
	Макаронны отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76	0,06	0,02	0	7	0,8	
	Кисель	200	7,7	7,7	17,9	69	0,005	0,004	3,2	15	0,8	
	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23	112	0	0	0	0	0	
	Итого		620	36,68	37,01	62,55	890,86	0,115	0,094	27,08	80,65	1,88
Удлютн. Поддник	Пирог с повидлом	90	6,3	5,01	43,7	206,8	0,01	0,13	1,45	75,5	0,76	
	Молоко	180	4,96	4,28	8,21	92,34	0,07	0,26	2,22	205,2	0,17	
	Конфеты	25	0,32	0,56	16,02	70	0	0	0	3,45	0,3	
Итого		295	11,58	9,85	67,93	369,14	0,08	0,39	3,67	284,15	1,23	
Итого за день		1415	66,44	71,52	200,8	1899,28	0,385	0,994	36,08	788,8	5,61	

Дни недели	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины					Минеральные вещества	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe		
День 3 Среда	Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,44	7,53	25,38	192	0,11	0,05	1,95	186,58	0,95	
		Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	24,92	159,56	0,14	0,32	5,8	96	0,2	
		Бутерброд с вареной студенькой	20/15	3,36	1,51	22,9	120	0,04	0,03	0,15	52,05	0,36	
Итого		400	14,6		73,2	471,56	0,29	0,4	7,9	334,63	1,51		
Второй завтрак	Компот консервированный	100	0,4	0	23,4	97	0	0	0	0	0		
Итого		100	0,4	0	23,4	97	0	0	0	0	0		
		Суп по-крестьянски на м/б	250	14,9	11,57	19,76	233,5	0,05	0,03	6,8	42	2,4	
		Ленивые голубцы	200	16,8	13,4	15,2	248	0,06	0,08	34,83	69,75	0,6	
		Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	25	0,9	
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,06	0	0	9,2	0	
Итого		690	35,05	25,3	79,01	672,26	0,173	0,116	41,91	145,95	3,9		
Улот. подник	Творог со сметаной и сахаром	120/40	21,2	6,2	32,2	269	0,1	0,14	0,13	77,8	0,37		
		Чай с молоком	200	2,8	2,5	19,67	108,85	0,04	0,17	0,7	180	0,1	
		Хлеб пшеничный	20	1,8	0,64	11,5	56	0	0	0	0	0	
	Кондитерские изделия	35	1,4	1,66	38,6	177	0	0	0	0	0		
Итого		255	27,2	11	101,97	610,85	0,14	0,31	0,83	257,8	0,47		
Итого за день		1445	77,25	36,3	277,58	1851,67	0,603	0,826	50,64	738,38	5,88		

Дни недели	Наименование блюда	Масса порции	I Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Элементы				
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,66	10,99	22,64	216,4	0,11	0,2	0,9	191	0,9
	Какао с молоком	200	6,2	6,2	25,34	181,18	0,08	0,28	2,34	220	0,8
	Бутерброд с маслом	20/5	2,3	4,36	14,62	108	0,03	0,03	0	6,6	0,34
Итого		400	15,16	21,55	62,6	505,58	0,22	0,51	3,24	417,6	2,04
Второй завтрак	Отвар кураги	200	0,7	0,3	29	119	0,01	0,05	80	12,22	0,64
Итого		200	0,7	0,3	29	119	0,01	0,05	80	12,22	0,64
Обед	Салат "Здоровье"	60	0,43	6,24	52,69	70,6	0,01	0,03	6,02	13,81	0,31
	Суп рыбный с рисом	250	24,64	2,66	13,19	194,1	0,1	17,58	7,3	70	0,9
	Виточки мясные	70	16,82	16,83	21,57	306,38	0,09	0,16	53,22	93	2,8
	Картофельное пюре	150	3,39	4,69	27,66	128,92	0,1	0,11	3,34	56	0,8
	Кисель	200	7,7	7,7	17,9	69	0,005	0,004	3,2	15	0,8
	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23	112	0	0	0	0	0
Итого		770	56,28	39,42	156,01	881	0,305	17,884	73,08	247,81	5,61
Ужин подливка	Суп молочный вермишелевый	200	6,58	9,00	26,12	187,04	0,04	0,15	0,9	103	0,4
	Чай сладкий	200	0,1	0,03	9,1	35	0	0	0	0,26	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,64	11,5	56	0	0	0	0	0
	Кондитерские изделия	50	1,4	1,66	38,66	177	0	0	0	3,45	0,3
Итого		470	9,88	11,33	85,38	455,04	0,04	0,15	0,9	106,71	0,73
Итого за день		1840	82,02	72,6	332,99	1960,62	0,575	18,544	157,22	784,34	9,02

Дни недели	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины					Минеральные вещества	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe		
День 5 Пятница	Завтрак Каша молочная "Дружба" Кофейный напиток с молоком Хлеб с маслом	200	6,81	10,17	13,36	216,83	0,1	0,11	0,88	183,82	1,13		
		200	4,8	4,8	24,92	159,56	0,14	0,32	5,8	96	0,2		
		20/5	2,3	4,36	14,62	108	0,03	0,03	0	6,6	0,34		
Итого		400	13,91	19,33	52,9	484,39	0,27	0,46	6,68	286,42	1,67		
Второй завтрак	Фрукты	140	0,56	0,56	13,72	61,6	0,04	0,03	14	22,4	3,08		
		Итого	140	0,56	0,56	13,72	61,6	0,04	0,03	14	22,4	3,08	
Обед	Борщ со сметаной Гуляш мясной в соусе Макаронны отварные Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	250	22,59	10,88	18	274,2	0,08	0,05	9,98	59	8,4		
		100	14,2	17,4	6,3	242,8	0,1	0	1,8	31,3	1,1		
		120	5,9	8,11	31,29	229,76	0,06	0,02	0	7	0,8		
		200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	25	0,9		
		40	3,3	1,3	23	112	0	0	0	0	0		
Итого		710	46,3	37,7	102,96	955,52	0,243	0,076	12,06	122,3	11,2		
Улот полдник	Пирожки печеные с картошкой Чай с молоком Конфеты	100	6,80	7,70	39,3	164,905	0	0	0	0	0		
		200	3,12	3,22	18,7	113,06	0,02	0,14	0,66	128	0,6		
		25	0,32	0,56	16,02	70,00	0	0	0	3,45	0,3		
Итого		325	9,92	10,92	74,02	347,965	0,02	0,14	0,66	131,45	0,9		
Итого за день		1575	70,69	68,51	243,6	1849,475	0,573	0,706	33,4	562,57	16,85		

Дни недели День 6 Понедельник	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность Ккал	Витамины			Минеральные вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак	Каша ячневая молочная	200	8,55	7,23	41,17	270,5	0,21	0,11	0	14	4,5		
	Какао с молоком	200	6,2	6,2	25,34	181,18	0,08	0,28	2,34	220	0,8		
	Хлеб с вареной сгущенкой	20/15	3,36	1,51	22,9	120	0,04	0,03	0,15	52,05	0,36		
Итого		400	18,11	14,94	89,41	571,68	0,33	0,42	2,49	286,05	5,66		
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4		
Итого		100	0	0	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4		
Обед	Суп лапша домашний	250	16,85	15,5	18,58	259	0,13	0,08	4,75	23,8	1,23		
	Гуляш из курицы	100	23,8	19,52	5,74	203	0,17	0	1,54	29,4	2,8		
	Речка отварная	100	5,82	1,53	0,63	154,71	0,142	0	0	9,236	3,094		
	Кисель	200	7,7	7,7	17,9	69	0,005	0,004	3,2	15	0,8		
	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23	112	0	0	0	0	0		
Итого		690	57,47	45,55	65,85	797,71	0,447	0,084	9,49	77,436	7,924		
Удлог. подлунник	Каша манная молочная	200	5,86	9,95	26,8	221,38	0,04	0,2	0,9	182	0,4		
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35	0	0	0	0,26	0,03		
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,64	11,5	56	0	0	0	0	0		
	Кондитерские изделия	35	1,4	1,66	38,6	177	0	0	0	0	0		
Итого		455	9,16	12,28	86	489,38	0,04	0,2	0,9	182,26	0,43		
Итого за день		1645	84,74	72,77	251,36	1900,99	0,827	0,714	14,88	552,75	15,414		

Дни недели	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность Ккал	Витамины			Минеральные вещества	
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал		B1	B2	C	Ca	Fe
День 7 Вторник	Завтрак	Капша пшеничная молочная	200	6,76	10,4	25,87	224,9	0,09	0,2	0,9	5	0,7
		Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	24,92	159,56	0,14	0,32	5,8	96	0,2
		Хлеб с маслом	20/5	2,3	4,36	14,62	108	0,03	0,03	0	6,6	0,34
Итого		400	13,86	19,56	39,54	492,46	0,26	0,55	6,7	107,6	1,24	
Второй завтрак	Фрукты	140	0,56	0,56	13,72	61,6	0,04	0,03	14	22,4	3,08	
Итого		140	0,56	0,56	13,72	61,6	0,04	0,03	14	22,4	3,08	
Обед	Салат "Кукруза с грибами"	60	4,88	7,24	28,51	198	0,17	0,07	1	18,74	0,04	
	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	21,73	25,43	21,6	378,25	0,22	0,19	7	46,35	3,18	
	Овощное рагу с мясом	150	20,2	15,31	23,03	312	0,06	0,11	0,33	27,1	1,4	
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	25	0,9	
	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23	112	0	0	0	0	0	
Итого		700	50,42	49,29	120,51	1097,01	0,453	0,376	8,61	98,45	5,52	
Улот подлинк	Слюба с вареной струшкой	80	5,89	9,71	30,54	233,36	0,07	0,11	0,88	184,08	0,55	
	Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	0,02	0,14	0,66	128	0,6	
	Конфеты	25	0,32	0,56	16,02	70	0	0	0	3,45	0,3	
Итого		305	9,33	13,49	65,26	416,42	0,09	0,25	1,54	315,53	1,45	
Итого за день		1545	74,17	82,9	239,03	2067,49	0,843	1,206	30,85	543,98	11,29	

Дни недели День 8 Среда	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая плотность Ккал	Витамины			Минеральные вещества	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18	0	22	1
	Каша геркулесовая молочная	200	6,66	10,99	22,64	216,4	0,11	0,2	0,9	191	0,9
	Какао с молоком	200	6,2	6,2	25,34	181,18	0,08	0,28	2,34	220	0,8
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,64	11,5	56	0	0	0	0	0
Итого		440	19,76	17,83	59,48	453,58	0,19	0,48	3,24	411	1,7
Второй завтрак	Отвар чернослива	200	0,7	0,3	29	119	0,01	0,05	80	12,22	0,64
Итого		200	0,7	0,3	29	119	0,01	0,05	80	12,22	0,64
Обед	Винегрет овощной	60	0,81	3,696	4,614	54,96	0,03	0,03	7,95	20,13	0,528
	Суп с клецками на м/б	250	8,38	16,93	21,6	238,95	0,15	0,12	6,2	36,35	2,48
	Плов с мясом	230	17,51	13,3	29,46	342	0	0	0	0	0
	Кисель	200	7,7	7,7	17,9	69	0,02	0,03	0,42	0,02	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,30	23	112	0	0	0	0	0
Итого		720	36,89	39,23	91,96	761,95	0,17	0,15	6,62	36,37	2,51
Ужин: подник	Макаронны отварные	120	5,9	8,11	31,29	229,76	0,06	0,02	0	7	0,8
	Икра кабачковая	45	1,14	5,34	4,62	71,4	0,01	0,03	4,02	5	0,4
	Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	0,02	0,14	0,66	128	0,6
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,64	11,5	56	0	0	0	0	0
	Кондитерские изделия	35	1,4	1,66	38,6	177	0	0	0	0	0
Итого		385	11,96	17,31	66,11	470,22	0,09	0,19	4,68	140	1,8
Итого за день		1745	69,31	74,67	246,55	1804,75	0,46	0,87	94,54	599,59	6,65

Дни недели	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины			Минеральные вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
День 9 Четверг	Завтрак	Суп молочный вермишелевый	200	6,58	9	26,12	187,04	0,04	0,15	0,9	103	0,4
		Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	24,92	159,56	0,14	0,32	5,8	96	0,2
		Хлеб с сыром	20/10	4,51	8,06	9,88	130,48	0	0,02	0	1,2	0,02
Итого		400	15,89	21,86	60,92	477,08	0,18	0,49	6,7	200,2	0,62	
Второй завтрак	Компот консервный	100	0,4	0	23,4	97	0	0	0	0	0	
Итого		100	0,4	0	23,4	97	0	0	0	0	0	
Обед	Салат из свежги с яблоком	60	0,96	0,32	9,04	79,2	0	0	4,8	24,8	1,28	
	Суп гороховый с тренками	250	15,75	11,67	19,76	245,8	0,08	0,1	7,6	37	1,34	
	Рыба запеченная с овощами	125	7,28	7,74	6,6	125	0,06	0,1	9,87	22,67	0,64	
	Компот из сухофруктов	200	0,47	0,13	26,17	107,72	0	0	2,78	23,26	0,84	
	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23	112	0,06	0	0	9,2	0	
Итого		675	27,76	21,16	84,57	669,72	0,2	0,2	25,05	116,93	4,1	
Ушлот. подлник	Каша манная молочная	200	5,86	9,95	26,8	221,38	0,04	0,2	0,9	182	0,4	
	Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	0,02	0,14	0,66	128	0,6	
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,64	11,5	56	0	0	0	0	0	
	Кондитерские изделия	35	1,4	1,66	38,6	177	0	0	0	0	0	
Итого		455	12,18	15,47	95,6	567,44	0,06	0,34	1,56	310	1	
Итого за день		1630	56,23	58,49	264,49	1811,24	0,44	1,03	33,31	627,13	5,72	

Дни недели	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины			Минеральные вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
День 10 Пятница	Завтрак	Каша рисовая молочная	200	6,98	10,40	25	222,38	0,1	0,22	0,9	184	1,5
		Какао с молоком	200	6,20	6,20	25,34	181,18	0,08	0,28	2,34	220	0,8
		Хлеб с маслом	20/5	4,51	8,06	9,88	130,48	0	0	0,09	0	0
Итого		400	1,82	8,47	60,22	534,04	0,18	0,5	3,33	404	2,3	
Второй завтрак	Итого	Фрукты	140	0,56	0,56	13,72	61,6	0,04	0,03	14	22,4	3,08
		Борщ на м/б со сметаной	140	0,56	0,56	0	61,6	0,04	0,03	14	22,4	3,08
		Макаронные отварные	250	22,59	10,88	18	274,2	0,08	0,05	9,98	59	9,4
		Гуляш мясной в соусе	100	14,20	17,40	6,3	242,8	0,1	0	1,8	31,3	1,1
		Макаронные отварные	120	5,90	8,11	31,29	229,76	0,06	0,02	0	7	0,8
		Кисель	200	7,70	7,70	17,9	69	0,005	0,004	3,2	15	0,8
Итого		Хлеб пшеничный	40	3,30	1,30	23	112	0,06	0	0	9,2	0
		Сдоба с сахаром	710	53,69	45,39	96,49	927,76	0,305	0,074	14,98	121,5	12,1
		Упитот-поджник	80	5,05	9,63	33,52	177,7	0,09	0,04	0,27	30,75	0,44
		Кисель-молочный напиток	180	7,20	5,76	7,56	120,6	0,04	0,23	0,54	223	0,18
		Конфеты	25	0,32	0,56	16,02	70	0	0	0	3,45	0,3
Итого		285	12,57	15,95	57,1	368,3	0,13	0,27	0,81	3301,5	0,92	
Итого за день		1535	68,64	70,37	213,81	1891,7	0,655	0,874	33,12	3849,4	18,4	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 1 «Теремок» с. Сарыг-Сеп Каа-Хемского района Республики Тыва

Утверждаю
Заведующий МБДОУ детского сада
№1 «Теремок» с. Сарыг-Сеп
Араптан Т.Д.

**Примерное 10-ти дневное меню для питания детей в возрасте 3-7 лет
посещающих МБДОУ детский сад №1 «Теремок»
с 10,5 часовым пребыванием с. Сарыг-Сеп Каа-Хемского района на
2022-2023 год**

Дни недели	Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
	2	3	4
1 день	Суп молочный вермишелевый Кофейный напиток с молоком Хлеб с повидлом 2 завтрак Фрукты	Рассольник на м/б со сметаной Жаркое по- домашнему с мясом Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	Каша пшениная молочная Чай с молоком Хлеб пшеничный Кондитерские изделия
2 день	Яйцо отварное Каша гречневая молочная Какао с молоком Хлеб с маслом 2 завтрак Сок фруктовый	Салат «Свекла с чесноком» Щи с мясом со сметаной Плов с мясом Кисель Хлеб пшеничный	Пирог с повидлом Молоко Конфеты
3 день	Каша пшеничная молочная Кофейный напиток с молоком Хлеб с сыром 2 завтрак Компот консервированный	Суп по-крестьянски мясом Ленивые голубцы Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	Творог со сметаной и сахаром Чай с молоком Хлеб пшеничный Кондитерские изделия
4 день	Каша манная молочная Какао с молоком Хлеб с вареной сгущенкой 2 завтрак Компот консервированный	Салат «Здоровье» Суп рыбный с рисом Тефтели мясные в соусе Картофельное пюре Кисель Хлеб пшеничный	Суп молочный вермишелевый Чай сладкий Хлеб пшеничный Кондитерские изделия
5 день	Каша молочная «Дружба» Кофейный напиток с молоком Хлеб с маслом 2 завтрак Фрукты	Салат «Кукуруза с чесноком и с гренками» Борщ с мясом со сметаной Макароны отварные Гуляш мясной в соусе Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	Пирожки печеные с картошкой Чай с молоком Конфеты