

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ гимназии

им.С.В.Байменова

Г.И.Павлова

20 22 г.

Приказ №

295-40

20 22 г.



**Примерное циклическое десятидневное меню
для организации питания детей
в возрасте от 1 года до 3 лет и от 3 до 7 лет,
посещающих СП «Детский сад Сказка»
ГБОУ гимназии им.С.В.Байменова
с 12-часовым пребыванием
(на осенне-зимний период)**

День:	понедельник
Неделя:	1,3
Сезон:	осенне-зимний
Возрастная категория	детские ясли

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда, продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В ₁	В ₂	С	кальций	железо
ЗАВТРАК											
1	Каша манная на сгущенном молоке	160	3,31	4,06	23,46	142,87	0,025	0,013	10	4,26	0,416
2	Батон с маслом	20/5	1,58	4,23	10,03	85,45	0,46	0,022	-	7,7	0,49
3	Чай с лимоном	160	0,06	0,01	10,19	40,21	0,002	0,002	3,15	1,95	0,051
	Итого:		4,95	8,3	43,68	268,53	0,073	0,037	13,15	13,91	0,957
2-ой ЗАВТРАК											
1	Сок фруктовый	100	-	-	11,7	50,00	0,04	0,02	40,0	-	-
	Итого:	100	-	-	11,7	50,00	0,04	0,02	40,0	-	-
ОБЕД											
1	Суп вермишелевый на мясокостном бульоне	200	4,776	3,99	16,22	119,6	0,099	0,365	7,476	11,862	1,287
2	Гуляш из говядины	30/40	9,83	12,03	3,19	159,78	0,039	0,075	1,596	10,012	10,149
3	Гороховое пюре	100	11,54	4,43	25,47	190,05	0,45	0,09	-	45,6	3,51
4	Компот из сухофруктов	160	0,16	-	14,93	58,24	0,007	0,011	0,27	9,92	0,75
5	Хлеб пшеничный	25	3,47	1,35	22,41	117,9	0,074	0,038	-	12,45	1,0
6	Хлеб ржаной	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,016	0,01	-	4,2	0,4
	Итого:		29,78	21,8	82,22	645,57	0,669	0,579	9,342	89,82	16,696
ПОЛДНИК											
1	Суп молочный пшеничный	160	5,11	6,52	18,65	153,0	0,117	0,164	0,72	154,11	1,209
2	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,046	0,022	1,44	6,6	0,048
3	Кофейный напиток с молоком	160	3,04	3,38	14,96	99,7	0,02	0,13	0,6	121,2	0,13
	Итого:		9,69	10,5	43,57	305,1	0,183	0,316	2,76	281,91	1,387
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		44,42	40,6	181,14	1269,2	0,965	0,952	65,252	385,64	19,04

День:	вторник
Неделя:	1,3
Сезон:	осенне-зимний
Возрастная категория	детские ясли

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда, продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В ₁	В ₂	С	кальций	железо
ЗАВТРАК											
1	Омлет	80	6,41	7,9	3,54	110,66	0,039	0,215	0,3	79,78	1,012
2	Икра кабачковая	25	0,18	0,92	0,99	12,65	0,005	0,005	2,3	2,3	0,069
3	Батон	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,046	0,022	-	6,66	0,48
4	Сыр	10	2,3	2,9	-	36,0	0,003	0,035	0,26	95,7	-
5	Какао с молоком	160	3,32	3,7	15,43	105,5	0,22	0,143	0,66	133,3	0,14
	Итого:		13,75	16,02	29,92	317,21	0,313	0,42	3,52	317,74	1,701
2-ой ЗАВТРАК											
1	Сок фруктовый	100	-	-	11,7	50,00	0,04	0,02	40,0	-	-
	Итого:	100	-	-	11,7	50,00	0,04	0,02	40,0	-	-
ОБЕД											
1	Салат «Дары моря»	45	0,51	2,49	4,96	43,52	0,029	0,014	8,52	12,19	0,409
2	Рассольник на мясокостном бульоне со сметаной	180	4,48	4,97	14,21	118,41	0,091	0,368	8,191	21,942	1,566
3	Котлеты из говядины	50	10,01	8,4	3,77	130,82	0,042	0,081	0,036	13,07	10,174
4	Гречка отварная с соусом	100	1,67	6,75	23,37	174,68	0,192	0,075	1,218	29,536	2,77
5	Компот из сухофруктов	160	0,16	-	14,93	58,25	0,007	0,011	0,27	9,92	0,75
6	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131	0,115	0,055	-	16,5	1,2
	Итого:		2,17	21,62	81,18	613,15	0,447	0,59	9,715	90,968	16,46
ПОЛДНИК											
1	Рогалик с вареной сгущенкой	68	7,18	8,38	38,79	294,02	0,129	0,104	0,132	39,289	1,1
2	Варенец	160	8,0	2,4	5,6	81,6	0,48	0,272	1,15	192,0	0,16
	Итого:		15,18	10,78	45,39	375,62	0,609	0,376	1,282	231,289	1,26
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		31,1	48,42	168,19	1355,98	1,409	1,406	54,517	639,997	19,421

День:	среда
Неделя:	1,3
Сезон:	осенне-зимний
Возрастная категория	детские ясли

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда, продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В ₁	В ₂	С	кальций	железо
ЗАВТРАК											
1	Каша «Дружба» на молоке	160	5,63	6,43	22,83	162,1	0,158	0,151	0,66	144,6	1,689
2	Батон	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,046	0,022	-	6,66	0,48
3	Кофейный напиток с молоком	160	3,04	3,38	14,96	99,7	0,02	0,13	0,6	121,2	0,13
	Итого:		10,21	10,41	47,75	314,2	0,224	0,303	1,26	272,4	2,229
2-ой ЗАВТРАК											
1	Сок фруктовый	100	-	-	11,7	50,00	0,04	0,02	40,0	-	-
	Итого:	100	-	-	11,7	50,00	0,04	0,02	40,0	-	-
ОБЕД											
1	Щи на мясокостном бульоне со сметаной	180/5	4,52	4,91	11,2	106,28	0,1	0,376	20,011	26,162	1,457
2	Сарделька отварная	42	5,59	8,92	0,74	105,35	-	-	-	-	-
3	Макароны отварные с соусом	100/30	3,94	6,02	25,88	175,34	0,068	0,035	1,218	11,976	0,526
4	Компот из сухофруктов	160	0,16	-	14,93	58,25	0,007	0,011	0,27	9,92	0,75
5	Хлеб пшеничный	25	3,47	1,35	22,41	117,9	0,074	0,038	-	12,45	1,0
6	Хлеб ржаной	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,016	0,01	-	4,2	0,4
	Итого:		17,72	18,78	73,3	536,22	0,108	0,238	19,779	34,768	1,549
ПОЛДНИК											
1	Ленивые вареники со сметанным соусом	130/20	18,29	16,27	34,57	161,57	0,094	0,305	0,448	156,22	1,235
2	Чай с сахаром	160	-	-	39,88	37,9	-	-	-	0,2	0,03
	Итого:		18,29	16,27	44,55	399,47	0,094	0,305	0,448	156,22	1,265
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		46,22	45,46	177,3	1299,89	0,466	0,866	61,487	463,388	5,043

День:	четверг
Неделя:	1,3
Сезон:	осенне-зимний
Возрастная категория	детские ясли

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда, продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В ₁	В ₂	С	кальций	железо
ЗАВТРАК											
1	Каша пшеничная на молоке	160	5,37	5,92	23,14	167,16	0,053	0,157	0,66	140,86	0,655
2	Сыр	10	2,3	2,9	-	36,0	0,003	0,035	0,26	95,7	-
3	Батон	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,046	0,022	-	6,66	0,48
4	Кофейный напиток с молоком	160	3,04	3,38	14,96	99,7	0,02	0,13	0,6	121,2	0,13
	Итого:		12,25	12,8	48,06	355,26	0,22	0,344	1,52	364,36	1,265
2-ой ЗАВТРАК											
1	Сок фруктовый	100	-	-	11,7	50,00	0,04	0,02	40,0	-	-
	Итого:	100	-	-	11,7	50,00	0,04	0,02	40,0	-	-
ОБЕД											
1			0,62	2,44	3,74	37,16	0,021	0,019	2,52	15,76	0,13
2	Суп гороховый на мясокостном бульоне	180	7,65	4,15	17,89	139,28	0,242	0,389	7,476	26,082	2,427
3	Котлета рыбная	70	16,87	3,4	7,02	26,97	0,101	0,172	0,006	48,31	1,004
4	Картофельное пюре	120	3,16	5,31	3,68	136,25	0,088	0,082	7,24	56,5	0,65
5	Компот из сухофруктов	160	0,16	-	14,93	58,25	0,007	0,011	0,27	9,92	0,75
6	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131,0	0,115	0,055	-	16,5	1,2
	Итого:		33,01	14,41	65,21	580,44	0,557	0,705	17,632	150,924	5,787
ПОЛДНИК											
1	Булочка «Веснушка»	68	5,65	7,43	39,39	247,33	0,135	0,112	0,342	46,52	1,649
2	Варенец	160	8,0	2,4	5,6	81,6	0,48	0,272	1,15	192,0	0,16
	Итого:		13,65	9,83	44,99	328,93	0,615	0,384	1,492	238,52	1,809
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		58,91	37,04	169,96	1314,63	1,432	1,453	60,644	753,804	8,861

День:	пятница
Неделя:	1,3
Сезон:	осенне-зимний
Возрастная категория	детские ясли

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда, продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В ₁	В ₂	С	кальций	железо
ЗАВТРАК											
1	Каша рисовая на молоке	160	3,1	5,7	8,2	95,0	0,125	0,165	0,66	149,9	0,958
2	Батон с маслом	20/5	1,58	4,23	10,03	85,45	0,46	0,022	-	7,7	0,49
3	Какао с молоком	160	3,32	3,7	15,43	105,5	0,22	0,143	0,66	133,3	0,14
	Итого:		8,0	13,63	33,66	285,95	0,805	0,33	1,32	290,9	1,588
2-ой ЗАВТРАК											
1	Сок фруктовый	100	-	-	11,7	50,00	0,04	0,02	40,0	-	-
	Итого:	100	-	-	11,7	50,00	0,04	0,02	40,0	-	-
ОБЕД											
1	Суп «полевой» с пшеном на курином бульоне со сметаной	180/5	4,58	5,08	13,44	117,3	0,122	0,366	8,751	18,642	1,613
2	Домашнее жаркое с курицей	170	10,94	11,51	23,05	237,89	0,155	0,125	47,698	52,081	8,938
3	Компот из сухофруктов	160	0,16	-	14,93	58,25	0,007	0,011	0,27	9,92	0,75
4	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131,0	0,115	0,055	-	16,5	1,2
	Итого:		19,53	18,09	76,32	544,44	0,399	0,557	56,719	97,143	12,501
ПОЛДНИК											
1	Слойка «Гусиные лапки	75	8,94	15,48	29,38	294,17	0,089	0,13	0,175	64,76	0,794
2	Сок фруктовый	160	0,75	-	20,55	84,0	-	-	-	-	-
	Итого:		9,69	15,48	49,93	378,17	0,089	0,13	0,175	64,76	0,794
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		37,22	47,2	171,61	1258,56	1,333	0,740	98,214	452,803	14,883

День:	понедельник
Неделя:	1,3
Сезон:	осенне-зимний
Возрастная категория	детский сад

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда, продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В ₁	В ₂	С	кальций	железо
ЗАВТРАК											
1	Каша манная на сгущенном молоке	180	3,89	5,72	27,33	175,61	0,31	0,15	-	5,5	0,52
2	Батон с маслом	20/5	1,97	4,38	12,52	98,55	0,058	0,028	-	9,35	0,61
3	Чай с лимоном	180	0,09	0,01	12,28	48,78	0,003	0,003	4,5	2,74	0,066
	Итого:		5,95	10,11	52,13	322,94	0,371	0,181	4,5	17,59	1,196
2-ой ЗАВТРАК											
1	Сок фруктовый	100	-	-	11,7	50,00	0,04	0,02	40,0	-	-
	Итого:		-	-	11,7	50,00	0,04	0,02	40,0	-	-
ОБЕД											
1	Салат «Осень»	50	0,79	3,06	2,57	39,45	0,035	0,018	3,3	9,97	0,365
2	Суп вермишелевый на мясокостном бульоне	200	7,74	6,64	18,82	165,77	0,146	0,705	11,216	13,662	2,18
3	Гуляш из говядины	30/40	11,76	14,64	3,64	192,74	0,045	0,089	1,726	10,932	12,17
4	Гороховое пюре	100	13,84	4,59	30,55	221,45	0,54	0,11	-	54,5	4,21
5	Компот из сухофруктов	180	0,18	-	18,03	70,34	0,009	0,013	0,3	12,12	0,916
6	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0,092	0,044	-	13,2	0,96
7	Хлеб ржаной	30	2,31	0,9	14,94	18,6	0,024	0,015	-	6,3	0,6
	Итого:		39,7	31,03	108,47	813,15	0,891	0,994	16,542	120,684	21,401
ПОЛДНИК											
1	Суп молочный пшеничный	180	6,2	9,0	23,42	198,16	0,135	0,204	0,9	191,63	1,389
2	Хлеб пшеничный	20	1,93	0,75	12,45	65,5	0,058	0,028	1,8	8,25	0,6
3	Кофейный напиток с молоком	180	3,56	3,88	17,71	116,88	0,022	0,14	0,66	133,34	0,146
	Итого:		11,69	13,63	53,58	380,54	0,215	0,372	3,36	333,22	2,135
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		57,34	54,77	225,88	1566,63	1,517	1,587	64,402	471,494	24,732

День:	вторник
Неделя:	1,3
Сезон:	осенне-зимний
Возрастная категория	детский сад

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда, продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В ₁	В ₂	С	кальций	железо
ЗАВТРАК											
1	Омлет	105	9,51	10,9	4,62	153,66	0,161	0,302	0,36	101,28	1,482
2	Икра кабачковая	35	0,26	1,28	1,38	17,6	0,006	0,006	3,2	3,2	0,096
3	Батон	25	1,93	0,75	12,45	65,5	0,058	0,028	-	8,25	0,6
4	Сыр	15	3,45	43,5	-	54,0	0,004	0,052	0,39	143,55	-
5	Какао с молоком	180	3,72	4,1	18,03	120,78	0,24	0,156	0,72	145,44	0,156
	Итого:		18,87	60,53	36,48	411,54	0,469	0,544	4,67	401,72	2,334
2-ой ЗАВТРАК											
1	Сок фруктовый	100	-	-	11,7	50,00	0,04	0,02	40,0	-	-
	Итого:	100	-	-	11,7	50,00	0,04	0,02	40,0	-	-
ОБЕД											
1	Салат «Дары моря»	60	0,92	3,05	3,84	46,58	0,014	0,011	5,92	20,72	0,37
2	Рассольник на мясокостном бульоне со сметаной	200	7,5	8,03	16,84	169,21	0,138	0,709	12,637	28,302	2,556
3	Котлеты из говядины	70	12,86	10,69	6,96	175,84	0,064	0,117	0,06	22,14	12,398
4	Гречка отварная с соусом	130	6,0	7,59	30,03	214,85	0,243	0,096	1,348	36,756	3,591
5	Компот из сухофруктов	180	0,18	-	18,03	70,34	0,009	0,013	0,3	12,12	0,916
6	Хлеб пшеничный	70	5,39	2,1	34,86	183,0	0,161	0,077	-	23,1	1,68
	Итого:		32,85	31,46	110,56	859,82	0,629	1,023	20,265	143,138	21,511
ПОЛДНИК											
1	Рогалик с вареной сгущенкой	68	7,18	8,38	38,79	294,02	0,129	0,104	0,132	39,289	1,1
2	«Снежок»	180	9,0	2,7	6,3	91,8	0,054	0,306	1,26	216,0	0,18
	Итого		16,18	11,08	45,09	385,82	0,183	0,41	1,392	255,289	1,28
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		67,9	103,07	203,83	1707,18	1,321	1,997	66,327	800,147	25,125

День:	среда
Неделя:	1,3
Сезон:	осенне-зимний
Возрастная категория	детский сад

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда, продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В ₁	В ₂	С	кальций	железо
ЗАВТРАК											
1	Каша «Дружба» на молоке	180	6,56	8,62	27,8	203,05	0,181	0,181	0,78	170,39	1,929
2	Батон	25	1,93	0,75	12,45	65,5	0,058	0,028	-	8,25	0,6
3	Кофейный напиток с молоком	180	3,56	4,08	17,71	116,88	0,22	0,14	0,66	133,34	0,146
	Итого:		12,05	13,45	57,96	385,43	0,459	0,349	1,44	311,98	2,675
2-ой ЗАВТРАК											
1	Сок фруктовый	100	-	-	11,7	50,00	0,04	0,02	40,0	-	-
	Итого:	100	-	-	11,7	50,00	0,04	0,02	40,0	-	-
ОБЕД											
1	Салат «Чипolino»	15	0,21	2,0	1,38	24,13	0,06	-	1,35	4,2	0,105
2	Щи на мясокостном бульоне со сметаной	200/7	7,53	7,95	13,04	153,03	0,149	0,72	27,302	32,952	2,546
3	Сарделька отварная	59	7,86	12,49	1,03	147,49	-	-	-	-	-
4	Макаронны отварные с соусом	120/40	4,74	6,61	31,21	205,6	0,081	0,042	1,348	13,856	0,631
5	Компот из сухофруктов	180	0,18	-	18,03	70,34	0,009	0,013	0,3	12,12	0,916
6	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0,092	0,044	-	13,2	0,96
7	Хлеб ржаной	30	2,31	0,9	14,94	18,6	0,024	0,015	-	6,3	0,6
	Итого:		25,91	31,15	99,55	723,99	0,361	0,186	30,3	82,628	5,758
ПОЛДНИК											
1	Ленивые вареники со сметанным соусом	155/25	40,95	20	41,52	439,13	0,113	0,372	0,565	193,61	1,724
2	Чай с сахаром	180	-	-	11,98	45,48	-	-	-	0,24	0,036
	Итого:		40,95	20	53,5	484,61	0,113	0,372	0,565	193,85	1,76
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		78,91	64,6	222,71	1644,03	0,973	1,927	72,305	588,459	10,93

День:	четверг
Неделя:	1,3
Сезон:	осенне-зимний
Возрастная категория	детский сад

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда, продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В ₁	В ₂	С	кальций	железо
ЗАВТРАК											
1	Каша пшеничная на молоке	180	6,26	8,04	28,15	208,8	0,061	0,351	0,78	166,14	0,754
2	Сыр	15	3,45	43,5	-	54,0	0,004	0,052	0,39	143,55	-
3	Батон	25	1,93	0,75	12,45	65,5	0,058	0,028	-	8,25	0,6
4	Кофейный напиток с молоком	180	3,56	4,08	17,71	116,88	0,22	0,14	0,66	133,34	0,146
	Итого:		15,2	56,37	58,31	445,18	0,343	0,571	0,183	451,28	1,5
2-ой ЗАВТРАК											
1	Сок фруктовый	100	-	-	11,7	50,00	0,04	0,02	40,0	-	-
	Итого:	100	-	-	11,7	50,00	0,04	0,02	40,0	-	-
ОБЕД											
1	Салат «Сказка»	60	0,72	0,45	14,0	56,8	0,032	0,042	16,45	32,7	1,255
2	Суп гороховый на мясокостном бульоне	200	10,86	6,81	20,11	184,99	0,306	0,731	11,216	29,302	3,436
3	Котлета рыбная	80	5,32	4,58	8,64	159,73	0,124	0,376	0,072	59,294	1,249
4	Картофельное пюре	150	4,0	5,94	24,56	164,45	0,112	0,445	9,26	70,56	0,828
5	Компот из сухофруктов	180	0,18	-	18,03	70,34	0,009	0,013	0,3	12,12	0,916
6	Хлеб пшеничный	70	5,39	2,1	34,86	183,0	0,161	0,077	-	23,1	1,68
	Итого:		26,47	19,88	120,2	819,31	0,744	1,684	37,298	227,076	10,564
ПОЛДНИК											
1	Булочка «Веснушка»	68	5,05	6,25	36,05	222,69	0,119	0,099	0,42	44,91	2,047
2	Варенец	180	9,0	2,7	6,3	91,8	0,054	0,306	1,26	216,0	0,18
3	Апельсин	200	1,0	-	9,0	52,0	0,04	0,04	28,0	26,0	0,2
	Итого:		15,05	8,95	51,35	366,49	0,213	0,445	29,68	286,91	2,427
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		56,72	85,2	241,56	1580,98	1,34	2,72	107,161	965,266	14,491

День:	пятница
Неделя:	1,3
Сезон:	осенне-зимний
Возрастная категория	детский сад

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда, продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В ₁	В ₂	С	кальций	железо
ЗАВТРАК											
1	Каша рисовая на молоке	180	3,68	7,79	11,02	126,8	0,139	0,196	0,78	175,86	1,076
2	Батон с маслом	25/5	1,97	4,38	12,52	98,55	0,058	0,028	-	9,35	0,61
3	Какао с молоком	180	3,72	4,1	18,03	120,78	0,24	0,156	0,72	145,44	0,156
	Итого:		9,37	16,27	41,57	346,13	0,437	0,38	1,5	330,65	1,842
2-ой ЗАВТРАК											
1	Сок фруктовый	100	-	-	11,7	50,00	0,04	0,02	40,0	-	-
	Итого:	100	-	-	11,7	50,00	0,04	0,02	40,0	-	-
ОБЕД											
1	Салат «Белоснежка»	50	0,49	3,15	8,04	67,97	0,015	0,018	9,95	15,2	0,875
2	Суп «полевой» с пшеном на курином бульоне со сметаной	200	7,57	7,42	16,02	160,52	0,18	0,706	13,751	22,772	2,637
3	Домашнее жаркое с курицей	180	14,48	14,03	28,82	297,91	0,425	0,152	52,176	58,307	12,187
4	Компот из кураги	180	0,18	-	18,03	70,34	0,009	0,013	0,3	12,12	0,916
5	Хлеб пшеничный	70	5,39	2,1	34,86	183,0	0,161	0,077	-	23,1	1,68
	Итого:		28,11	26,7	105,77	779,74	0,79	0,966	76,177	131,499	18,295
ПОЛДНИК											
1	Слойка «Гусиные лапки»	75	8,94	15,48	29,38	294,17	0,089	0,13	0,175	64,76	0,794
2	Сок фруктовый	180	0,8	-	24,66	100,8	-	-	-	-	-
	Итого:		9,74	15,48	54,04	394,97	0,089	0,13	0,175	64,76	0,794
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		47,22	58,45	213,08	1570,84	1,356	1,496	117,852	526,909	20,931

День:	понедельник
Неделя:	2,4
Сезон:	осенне-зимний
Возрастная категория	детские ясли

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда, продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В ₁	В ₂	С	кальций	железо
ЗАВТРАК											
1	Каша ячневая на сгущенном молоке	150	3,11	4,12	26,46	155,33	0,026	0,013	10,0	9,02	0,732
2	Батон с маслом	20/5	1,58	4,23	10,03	85,45	0,46	0,022	-	7,7	0,49
3	Чай с сахаром	160	-	-	39,88	37,9	-	-	-	0,2	0,03
	Итого:		4,69	8,35	76,37	278,68	0,486	0,035	10,0	16,92	1,252
2-ой ЗАВТРАК											
1	Сок фруктовый	100	-	-	11,7	50,00	0,04	0,02	40,0	-	-
	Итого:	100	-	-	11,7	50,00	0,04	0,02	40,0	-	-
ОБЕД											
1	Суп «Харчо» на мясо-костном бульоне со сметаной	180/5	4,32	4,94	13,87	116,82	0,09	0,366	7,671	16,362	1,299
2	Шницель из говядины	60	11,01	11,1	5,45	165,52	0,052	0,043	0,06	19,11	10,85
3	Капуста тушеная	110	2,67	4,14	8,13	80,04	0,075	0,06	53,02	55,94	1,114
4	Компот из сухофруктов	160	0,16	-	14,93	58,25	0,007	0,011	0,27	9,92	0,75
5	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131,0	0,115	0,055	-	16,5	1,2
	Итого:		22,09	21,73	64,07	540,32	0,334	0,531	63,61	111,44	14,999
ПОЛДНИК											
1	Картофель тушеный в молоке	150	3,87	4,69	20,44	138,11	0,093	0,118	7,396	90,16	0,696
2	Хлеб пшеничный	25	3,47	1,35	22,41	117,9	0,074	0,038	-	12,45	1,0
3	Кофейный напиток с молоком	160	3,04	3,38	14,96	99,7	0,02	0,13	0,6	121,2	0,13
4	Яблоко	160	0,6	0,6	14,7	67,5	0,015	0,045	18,0	21,0	3,0
	Итого:		9,44	9,42	62,55	370,81	0,186	0,321	25,996	240,61	4,426
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		36,22	39,5	214,69	1239,81	1,046	0,907	139,6	368,97	20,677

День:	вторник
Неделя:	2,4
Сезон:	осенне-зимний
Возрастная категория	детские ясли

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда, продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В ₁	В ₂	С	кальций	железо
ЗАВТРАК											
1	Каша пшеничная на молоке	150	5,52	6,4	22,17	168,08	0,152	0,15	0,66	144,23	1,619
2	Сыр	10	2,3	2,9	-	36,0	0,003	0,035	0,26	95,7	-
3	Батон	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,046	0,022	-	6,66	0,48
4	Какао с молоком	160	3,32	3,7	15,43	105,5	0,22	0,143	0,66	133,3	0,14
	Итого:		12,68	13,6	47,56	361,98	0,223	0,35	1,58	379,89	2,239
2-ой ЗАВТРАК											
1	Сок фруктовый	100	-	-	11,7	50,00	0,04	0,02	40,0	-	-
	Итого:	100	-	-	11,7	50,00	0,04	0,02	40,0	-	-
ОБЕД											
1	Борщ на мясокостном бульоне со сметаной	180	4,681	4,92	13,075	113,365	0,1	0,38	19,061	31,522	1,647
2	Бефстроганов из говядины	32/40	6,82	12,33	3,33	151,31	0,034	0,07	1,121	24,552	6,569
3	Картофельное пюре	130	3,16	5,31	19,25	136,25	0,088	0,082	7,24	56,5	0,65
4	Компот из сухофруктов	160	0,16	-	14,93	58,25	0,007	0,011	0,27	9,92	0,75
5	Хлеб пшеничный	25	3,47	1,35	22,41	117,9	0,074	0,038	-	12,45	1,0
6	Хлеб ржаной	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,016	0,01	-	4,2	0,4
	Итого:		18,37	23,96	77,27	565,77	0,298	0,568	30,278	128,456	9,832
ПОЛДНИК											
1	Пудинг рыбный	100	16,92	4,98	3,35	125,98	0,07	0,12	-	30,0	0,5
2	Икра кабачковая	30	0,24	1,2	1,29	16,5	-	-	-	-	-
3	Хлеб пшеничный	25	3,47	1,35	22,41	117,9	0,074	0,038	-	12,45	1,0
4	Чай с сахаром	160	-	-	39,88	37,9	-	-	-	0,2	0,03
	Итого:		19,09	6,18	4,64	142,48	0,144	0,158	-	42,65	1,53
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		50,14	43,74	141,17	1120,23	0,705	1,096	71,858	550,996	13,601

День:	среда
Неделя:	2,4
Сезон:	осенне-зимний
Возрастная категория	детские ясли

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда, продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В ₁	В ₂	С	кальций	железо
ЗАВТРАК											
1	Каша геркулесовая на молоке	150	3,1	5,7	8,2	95,0	0,125	0,165	0,66	149,9	0,968
2	Батон	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,046	0,022	-	6,66	0,48
3	Кофейный напиток с молоком	160	3,04	3,38	14,96	99,7	0,02	0,13	0,6	121,2	0,13
	Итого:		7,68	9,68	33,12	247,1	0,191	0,317	1,26	277,7	1,578
2-ой ЗАВТРАК											
1	Сок фруктовый	100	-	-	11,7	50,00	0,04	0,02	40,0	-	-
	Итого:	100	-	-	11,7	50,00	0,04	0,02	40,0	-	-
ОБЕД											
1	Суп «Охотничий» на мясокостном бульоне со сметаной	180/5	3,75	4,9	5,39	80,5	0,081	0,362	5,601	17,472	1,403
2	Ленивые голубцы	135	10,63	11,22	24,82	242,05	0,304	0,091	8,14	16,648	9,22
3	Компот из сухофруктов	160	0,16	-	14,93	58,25	0,007	0,011	0,27	9,92	0,75
4	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131,0	0,115	0,055	-	16,5	1,2
	Итого:		18,39	17,62	70,04	511,8	0,507	0,519	14,011	60,54	12,573
ПОЛДНИК											
1	Пудинг творожно-морковный со сгущенным молоком	130/20	18,33	10,47	31,19	292,57	0,07	0,27	0,028	142,28	0,99
2	Чай с лимоном	160	0,06	0,01	10,19	40,21	0,002	0,002	3,15	1,95	0,051
	Итого:		18,39	10,48	41,38	332,78	0,072	0,272	4,178	144,23	1,041
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		44,46	37,78	156,24	1141,68	0,81	1,128	59,449	482,47	15,192

День:	четверг
Неделя:	2,4
Сезон:	осенне-зимний
Возрастная категория	детские ясли

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда, продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В ₁	В ₂	С	кальций	железо
ЗАВТРАК											
1	Каша гречневая на молоке	150	6,25	6,53	23,73	178,75	0,155	0,192	0,66	153,69	2,149
2	Батон с маслом	20/5	1,58	4,23	10,03	85,45	0,46	0,022	-	7,7	0,49
3	Чай с лимоном	160	0,06	0,01	10,19	40,21	0,002	0,002	3,15	1,95	0,051
	Итого:		7,89	10,77	43,95	304,41	0,203	0,216	3,81	163,61	2,69
2-ой ЗАВТРАК											
1	Сок фруктовый	100	-	-	11,7	50,00	0,04	0,02	40,0	-	-
	Итого:	100	-	-	11,7	50,00	0,04	0,02	40,0	-	-
ОБЕД											
1	Суп с клецками на курином бульоне	180	5,27	4,63	17,582	132,9	1,113	0,379	8,526	15,792	1,484
2	Плов отварной с курицей	150	8,88	14,6	26,2	272,99	0,05	0,045	1,725	20,63	1,169
3	Компот из сухофруктов	160	0,16	-	14,93	58,25	0,007	0,011	0,27	9,92	0,75
4	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131,0	0,115	0,055	-	16,5	1,2
	Итого:		18,16	20,73	83,61	595,14	1,285	0,49	10,521	62,842	4,603
ПОЛДНИК											
1	Пирожок с зеленым луком и яйцом		5,92	8,52	30,98	226,35	0,116	0,119	2,32	47,352	1,069
2	Молоко кипяченое	160	4,2	4,8	7,05	87,0	0,03	0,195	0,9	181,5	0,15
	Итого:		10,12	13,32	38,03	313,35	0,146	0,314	3,22	228,852	1,219
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		36,17	44,82	177,29	1262,9	1,674	1,04	57,551	455,304	8,512

День:	пятница
Неделя:	2,4
Сезон:	осенне-зимний
Возрастная категория	детские ясли

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда, продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В ₁	В ₂	С	кальций	железо
ЗАВТРАК											
1	Суп молочный вермишелевый	150	4,98	6,04	18,93	151,05	0,284	0,17	0,72	151,26	0,339
2	Батон	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,046	0,022	-	6,66	0,48
3	Сыр	10	2,3	2,9	-	36,0	0,003	0,035	0,26	95,7	-
4	Какао с молоком	160	3,32	3,7	15,43	105,5	0,22	0,143	0,66	133,3	0,14
	Итого:		11,86	12,92	43,85	339,15	0,353	0,357	1,58	374,76	0,949
2-ой ЗАВТРАК											
1	Сок фруктовый	100	-	-	11,7	50,00	0,04	0,02	40,0	-	-
	Итого:	100	-	-	11,7	50,00	0,04	0,02	40,0	-	-
ОБЕД											
1	Суп овощной на мясокостном бульоне со сметаной	180	4,74	4,92	11,67	109,07	0,113	0,383	21,071	28,252	1,452
2	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/50	9,25	11,22	7,48	168,02	0,042	0,072	1,76	11,28	8,964
3	Свекла тушеная с соленым огурцом	130	1,74	13,1	50,57	165,75	0,057	0,059	9,62	44,59	0,273
4	Компот из сухофруктов	160	0,16	-	14,93	58,25	0,007	0,011	0,27	9,92	0,75
5	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131,0	0,115	0,055	-	16,5	1,2
	Итого:		19,74	30,74	109,55	632,09	0,334	0,58	32,721	110,542	12,639
ПОЛДНИК											
1	Ватрушка с повидлом		4,87	6,25	48,51	268,31	0,111	0,087	0,33	35,59	1,451
2	Варенец	160	7,5	2,25	5,25	76,5	0,045	0,255	1,05	180,0	0,15
3	Банан	150	1,35	0,3	12,15	60,0	0,045	0,045	67,5	37,5	0,45
	Итого:		13,72	8,8	65,91	404,81	0,201	0,387	68,88	253,09	2,051
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		45,32	52,46	231,01	1426,05	0,928	1,344	143,181	738,392	15,639

День:	понедельник
Неделя:	2,4
Сезон:	осенне-зимний
Возрастная категория	детский сад

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда, продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В ₁	В ₂	С	кальций	железо
ЗАВТРАК											
1	Каша ячневая на сгущенном молоке	180/5	3,5	5,78	29,69	184,7	0,03	0,15	-	10,6	0,835
2	Батон с маслом	20/5	1,97	4,38	12,52	98,55	0,058	0,028	-	9,35	0,61
3	Чай с сахаром	180	-	-	11,98	45,48	-	-	-	0,24	0,036
	Итого:		5,47	10,16	54,19	238,73	0,088	0,178	-	20,19	1,481
2-ой ЗАВТРАК											
1	Сок фруктовый	100	-	-	11,7	50,00	0,04	0,02	40,0	-	-
	Итого:	100	-	-	11,7	50,00	0,04	0,02	40,0	-	-
ОБЕД											
1	Салат «Пикантный»	60	0,89	3,05	10,2	69,31	0,017	0,026	4,06	24,9	1,317
2	Суп «Харчо» на мясокостном бульоне со сметаной	200/7	7,29	7,99	16,66	167,38	0,136	0,707	11,507	20,282	2,215
3	Шницель из говядины	60	12,86	12,69	6,96	193,82	0,064	0,117	0,06	22,14	12,398
4	Капуста тушеная	110	3,91	5,91	10,81	107,22	0,108	0,779	78,88	80,46	1,676
5	Компот из сухофруктов	180	0,18	-	18,03	70,34	0,009	0,013	0,3	12,12	0,916
6	Хлеб пшеничный	70	5,39	2,1	34,86	183,0	0,161	0,077	-	23,1	1,68
	Итого:		30,52	31,74	97,52	791,07	0,495	1,719	94,807	183,002	20,202
ПОЛДНИК											
1	Картофель тушеный в молоке	180	4,68	6,67	24,59	175,45	0,112	0,14	1,88	106,3	0,81
2	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,08	14,94	78,6	0,069	0,033	-	9,9	0,72
3	Кофейный напиток с молоком	180	3,56	4,08	17,71	116,88	0,22	0,14	0,66	133,34	0,146
4	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	90,0	0,02	0,06	24,0	28,0	4,0
	Итого:		11,35	11,63	76,84	460,93	0,421	0,233	26,54	277,54	5,676
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		47,34	53,53	240,25	1540,73	1,044	2,15	161,347	480,732	27,359

День:	вторник
Неделя:	2,4
Сезон:	осенне-зимний
Возрастная категория	детский сад

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда, продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В ₁	В ₂	С	кальций	железо
ЗАВТРАК											
1	Каша пшеничная на молоке	180/5	6,44	8,59	27,12	210,32	0,175	0,181	0,78	170,02	1,859
2	Сыр	15	3,45	43,5	-	54,0	0,004	0,052	0,39	143,55	-
3	Батон	25	1,93	0,75	12,45	65,5	0,058	0,028	-	8,25	0,6
4	Какао с молоком	180	3,72	4,1	18,03	120,78	0,24	0,156	0,72	145,44	0,156
	Итого:		15,54	56,94	57,6	450,6	0,477	0,417	1,89	467,26	2,615
2-ой ЗАВТРАК											
1	Сок фруктовый	100	-	-	11,7	50,00	0,04	0,02	40,0	-	-
	Итого:	100	-	-	11,7	50,00	0,04	0,02	40,0	-	-
ОБЕД											
1	Маринад овощной	55	0,77	3,05	4,68	46,45	0,026	0,024	3,15	19,7	0,16
2	Борщ на мясокостном бульоне со сметаной	180	7,54	7,95	14,47	157,59	0,143	0,72	23,077	35,842	2,536
3	Бефстроганов из говядины	40/50	8,52	16,57	3,87	198,44	0,04	0,554	1,136	29,972	8,194
4	Картофельное пюре	170	4,0	5,74	24,56	164,05	0,112	0,102	9,26	70,56	0,828
5	Компот из изюма	180	0,18	-	18,03	70,34	0,009	0,013	0,3	12,12	0,916
6	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0,092	0,044	-	13,2	0,96
7	Хлеб ржаной	30	2,31	0,9	14,94	18,6	0,024	0,015	-	6,3	0,6
	Итого:		26,40	35,41	100,47	760,27	0,446	1,472	36,923	187,694	14,194
ПОЛДНИК											
1	Пудинг рыбный	100	20,44	5,81	3,84	149,45	0,07	0,12	-	30,0	05
2	Икра кабачковая	40	0,32	1,6	1,72	22,0	-	-	-	-	-
3	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0,092	0,044	-	13,2	0,96
4	Чай с сахаром	180	-	-	11,98	45,48	-	-	-	0,24	0,036
	Итого:		23,84	7,41	5,56	171,45	0,232	1,195	-	43,44	1,496
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		65,78	99,76	175,33	1432,32	0,903	1,973	78,813	698,394	18,305

День:	среда
Неделя:	2,4
Сезон:	осенне-зимний
Возрастная категория	детский сад

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда, продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В ₁	В ₂	С	кальций	железо
ЗАВТРАК											
1	Каша геркулесовая на молоке	180	3,68	7,79	11,17	126,8	0,139	0,196	0,78	175,86	1,076
2	Батон	25	1,93	0,75	12,45	65,5	0,058	0,028	-	8,25	0,6
3	Кофейный напиток с молоком	180	3,56	4,08	17,71	116,88	0,22	0,14	0,66	133,34	0,146
4	Итого:		9,17	12,62	41,33	309,18	0,517	0,364	1,44	317,45	1,822
2-ой ЗАВТРАК											
1	Сок фруктовый	100	-	-	11,7	50,00	0,04	0,02	40,0	-	-
	Итого:	100	-	-	11,7	50,00	0,04	0,02	40,0	-	-
ОБЕД											
1	Салат «Красная шапочка»	50	0,67	5,04	4,41	63,75	0,022	0,023	3,7	17,15	0,105
2	Суп «Охотничий» на мясокостном бульоне со сметаной	180/5	6,68	7,96	6,72	125,33	0,128	0,706	8,997	22,602	2,4
3	Ленивые голубцы	170	13,29	14,03	31,02	302,56	0,38	0,114	10,176	20,81	11,527
4	Компот из сухофруктов	180	0,18	-	18,03	70,34	0,009	0,013	0,3	12,12	0,916
5	Хлеб пшеничный	70	5,39	2,1	34,86	183,0	0,161	0,077	-	23,1	1,68
	Итого:		26,21	29,13	95,04	744,98	0,7	0,933	23,173	95,782	16,628
ПОЛДНИК											
1	Пудинг творожно-морковный со сгущенным молоком	130/20	40,84	12,77	37,77	355,69	0,085	0,352	1,255	201,16	1,146
2	Чай с лимоном	180	0,09	0,01	12,28	48,78	0,003	0,003	4,5	2,74	0,066
	Итого:		40,93	12,78	50,05	404,47	0,088	0,355	5,755	203,9	1,212
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		76,31	54,53	198,12	1508,63	1,345	1,672	70,368	617,132	19,662

День:	четверг
Неделя:	2,4
Сезон:	осенне-зимний
Возрастная категория	детский сад

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда, продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В ₁	В ₂	С	кальций	железо
ЗАВТРАК											
1	Каша гречневая на молоке	180	7,46	8,78	29,8	227,3	0,186	0,231	0,78	182,14	2,579
2	Батон с маслом	25/5	1,97	4,38	12,52	98,55	0,058	0,028	-	9,35	0,61
3	Чай с лимоном	150	0,09	0,01	12,28	48,78	0,003	0,003	4,5	2,74	0,066
	Итого:		9,52	13,17	54,6	374,63	0,247	0,262	5,28	194,23	3,255
2-ой ЗАВТРАК											
1	Сок фруктовый	100	-	-	11,7	50,00	0,04	0,02	40,0	-	-
	Итого:	100	-	-	11,7	50,00	0,04	0,02	40,0	-	-
ОБЕД											
1	Салат «Лакомка»	60	0,89	3,05	10,2	69,31	0,017	0,026	4,06	24,9	1,317
2	Суп с клецками на курином бульоне	180	7,92	7,94	19,0	178,76	0,089	0,061	5,766	18,072	1,101
3	Плов с отварной курицей	150	11,92	19,4	29,39	341,34	0,061	0,057	1,95	23,64	1,472
4	Компот из сухофруктов	150	0,18	-	18,03	70,34	0,009	0,013	0,3	12,12	0,916
5	Хлеб пшеничный	70	5,39	2,1	34,86	183,0	0,161	0,077	-	23,1	1,68
	Итого:		26,3	32,49	111,48	842,75	0,337	0,234	12,076	101,832	6,486
ПОЛДНИК											
1	Пирожок с капустой и яйцом	80	6,71	10,16	36,05	262,88	0,136	0,142	2,772	53,83	1,362
2	Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	8,46	104,4	0,036	0,234	1,08	217,8	0,18
	Итого:		11,75	15,92	44,51	367,28	0,172	0,376	3,852	271,63	1,542
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		47,57	61,58	222,29	1634,66	0,796	0,892	61,208	567,692	11,283

День:	пятница
Неделя:	2,4
Сезон:	осенне-зимний
Возрастная категория	детский сад

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда, продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В ₁	В ₂	С	кальций	железо
ЗАВТРАК											
1	Суп молочный вермишелевый	200	6,06	8,65	23,74	195,95	0,059	0,211	0,9	188,4	0,399
2	Батон	25	1,93	0,75	12,45	65,5	0,058	0,028	-	8,25	0,6
3	Сыр	15	3,45	43,5	-	54,0	0,004	0,052	0,39	143,55	-
4	Какао с молоком	180	3,72	4,1	18,03	120,78	0,24	0,156	0,72	145,44	0,156
	Итого:		15,16	57,0	54,22	436,23	0,361	0,447	2,01	485,64	1,155
2-ой ЗАВТРАК											
1	Сок фруктовый	100	-	-	11,7	50,00	0,04	0,02	40,0	-	-
	Итого:	100	-	-	11,7	50,00	0,04	0,02	40,0	-	-
ОБЕД											
1	Салат «Неженка»	60	0,75	0,45	14,0	56,8	0,032	0,042	16,45	32,7	1,255
2	Суп овощной на мясокостном бульоне со сметаной	180	7,65	7,95	13,15	153,88	0,158	0,725	26,557	33,992	2,363
3	Тефтели из говядины с томатным соусом	80/50	10,87	13,46	9,29	202,05	0,049	0,086	2,2	13,308	10,488
4	Свекла тушеная с огурцом	130	1,74	13,1	50,57	165,75	0,057	0,059	9,62	44,59	0,273
5	Компот из сухофруктов	150	0,18	-	18,03	70,34	0,009	0,013	0,3	12,12	0,916
6	Хлеб пшеничный	70	5,39	2,1	34,86	183,0	0,161	0,077	-	23,1	1,68
	Итого:		27,58	37,06	139,90	831,82	0,466	1,002	54,827	159,81	16,975
ПОЛДНИК											
1	Ватрушка с повидлом		5,51	7,43	55,5	307,31	0,13	0,104	0,412	41,16	1,349
2	Варенец	180	9,0	2,7	6,3	91,8	0,054	0,306	1,26	216,0	0,18
3	Банан	200	1,8	0,4	16,2	80,0	0,06	0,06	90,0	50,0	0,6
	Итого:		16,31	10,53	78,0	479,11	0,244	0,47	91,672	307,16	2,129
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		59,05	104,59	282,92	1747,16	1,111	1,939	188,509	1015,97	20,259