

УРТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ д/с № 36 "Поиск" Е. И. Тупкалова
" 01 " Сентябрь 2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ
ЦИКЛИЧНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ
в МКДОУ д/с № 36 "Поиск"**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак:							
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (БАТОН)	35	1,418	0.525	21,753	109.2	109
	Каша манная жидкая на сухом молоке	200	30,708	33.46	62.48	153.36	160
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С СУХИМ МОЛОКОМ	200	2.85	2.41	14.36	91	395
Итого за завтрак:		435	34,976	36,395	98,593	353.56	
завтрак № 2:							
	ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	44	82
Итого за завтрак № 2:		100	0.4	0.4	9.8	44	
обед:							
	Помидор в нарезке	60	0.4		2.5	11.5	54-3з-2020
	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	4,909	9.54	14,935	133.8	87
	БИГУС ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ	230	19,606	19,779	18,113	300	329
	КОМПОТ ИЗ КЛУБНИКИ	200	0.3	0.1	15.85		486
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.65	0.3	9.9	43.5	2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.37	0.3	14.49	70.5	1
Итого за обед:		745	29,235	30,019	75,788	559.3	
полдник:							
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ПОЛУСЛАДКИЙ	200	2.67	2.34	14.31	89	394
	Коржик молочный	50	3,295	6,174	33,356	202,513	279
Итого за полдник:		250	5,965	8,514	47,666	291,513	
ужин:							
	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1.7	3.1	3.7	50.1	10
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10,914	14.73	3,432	127,056	311
	НАПИТОК ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	200	0.556	0.112	16,767	103	400
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0.25	12,075	58.75	1
Итого за ужин:		405	15,145	18,192	35,974	338,906	
Итого за день:		1935	85,721	93.52	267,821	1,587,279	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2 завтрак:							
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (батон)	45	4,509	11,983	12.38	133,086	105
	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,732	6.76	23,248	161.28	94
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,836	4.05	15,388	107	397
Итого за завтрак:		445	15,077	22,793	51,016	401,366	
завтрак № 2:							
	БАНАН	100	0.4	0.4	9.8	44	82
Итого за завтрак № 2:		100	0.4	0.4	9.8	44	
обед:							
	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА И СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ	60	0.24	0.12	27.52	112	399
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2,748	5,204	12,977	182.4	290
	КОТЛЕТЫ ИЗ РЫБЫ (горбуша)	80	22,439	13,779	14,695	223	373
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.42	1,485	1,755	22.23	372
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.75	5.35	25.69	96.86	441
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.345	0.075	17,854	56.9	54-4хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.37	0.3	14.49	70.5	1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ Б	25	1.65	0.3	8.35	43.5	115
Итого за обед:		775	33,962	26,613	123,331	807.39	
полдник:							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.48	4.88	9.07	102	400
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (вафля)	25	2,841	12.5	39,205	278.41	
Итого за полдник:		225	8,321	17.38	48,275	380.41	
ужин:							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	180	16.2	14.4	31.92	322.32	54-2т-2020
	Молоко сгущенное	25					Пром.
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.61	0.25	18.67	79	417
Итого за ужин:		405	16.81	14.65	50.59	401.32	
Итого за день:		1950	74.57	81,836	283,012	2,034,486	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3 завтрак:							
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	30	1.55	8.83	10.36	40	107
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10,914	14.73	3,432	127,056	311
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.67	2.34	14.31	89	394
Итого за завтрак:		350	15,134	25.9	28,102	256,056	
завтрак № 2:							
	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	29,334	82
Итого за завтрак № 2:		100	0.9	0.2	8.1	29,334	
обед:							
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0.36	0.18	2.76	60	50
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	1,832	3,568	7,936	80,408	87
	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	80	15,944	24.41	11,526	183	282
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.22	0.65	0.91	10.46	419
	ГАРНИР: КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6.3	6,645	28.55	325	313
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.936	0.054	17,164		376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.65	0.3	9.9	43.5	2
	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	15	1.91	1.85	15.31	4,074	359
Итого за обед:		760	29,152	37,657	94,056	706,442	
полдник:							
	ЙОГУРТ	200	5.8	5	8	100	535
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (Крекеры)	15	1.38	2,115	9.48	70.5	Пром.
Итого за полдник:		215	7.18	7,115	17.48	170.5	
ужин:							
	Рагу из овощей с кукурузой консервированной	200	6.45	9.51	36,345	235,856	92
	Напиток "Витошка"	180			174.6	31.5	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0.25	12,075	58.75	1
Итого за ужин:		405	8,425	9.76	223.02	326,106	
Итого за день:		1830	60,791	80,632	370,758	1,488,438	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4 завтрак:							
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (батон)	45	4,509	11,983	12.38	133,086	105
	Каша «Дружба» (гречка+геркулес)	200	6,228	7,384	21.78	128.32	155
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,767	4,182	18,065	91	395
Итого за завтрак:		445	15,504	23,549	52,225	352,406	
завтрак № 2:							
	ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	44	82
Итого за завтрак № 2:		100	0.4	0.4	9.8	44	
обед:							
	ВИНЕГРЕТ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0.75	5,325	4.5	68.85	54-16з-2020
	СУП-ЛАПША НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,193	5.86	13.51	82.92	173
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР	80	16,725	17,983	9,662	154	307
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0.525	1,485	2.1	24.03	355
	ГАРНИР : КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,185	5.49	30,105	325	313
	КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ	200	0.1	0.04	14,712		486
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.37	0.3	14.49	70.5	1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ Б	25	1.65	0.3	8.35	43.5	115
Итого за обед:		775	31,498	36,783	97,429	768.8	
полдник:							
	Кисель молочный "Крем-брюле"	200	6,825	5.7	27,054	162.03	652
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (Сушки)	20	1.28	3.36	13.7		10
Итого за полдник:		220	8,105	9.06	40,754	162.03	
ужин:							
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.48	0.06	1.5	40.38	13
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	21,954	14,169	22,258	338.75	67
	СОУС СМЕТАННЫЙ	25	0.35	1,238	1,463	18,525	372
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.081	0.009	10.25	41	412
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0.25	12,075	58.75	1
Итого за ужин:		460	24.84	15,726	47,546	497,405	
Итого за день:		2000	80,347	85,518	247,754	1,824,641	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5 завтрак:							
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (БАТОН)	35	1,418	0.525	21,753	109.2	109
	Каша манная жидкая на сухом молоке	200	30,708	33.46	62.48	153.36	160
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,836	4.05	15,388	107	397
Итого за завтрак:		435	36,962	38,035	99,621	369.56	
завтрак № 2:							
	БАНАН	100	0.4	0.4	9.8	44	82
Итого за завтрак № 2:		100	0.4	0.4	9.8	44	
обед:							
	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1.7	3.1	3.7	50.1	10
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2,732	5,425	14,717	67.52	337
	РУЛЕТ МЯСНОЙ С МАКАРОНАМИ	180	18,855	11.97	30,983	308.25	296
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.22	0.65	0.91	10.46	419
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.61	0.25	18.67	79	417
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.65	0.3	9.9	43.5	2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.37	0.3	14.49	70.5	1
Итого за обед:		725	28,137	21,995	93.37	629.33	
полдник:							
	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200	0.2		14	28	376
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	6,675	10,224	36,341	97,125	458
Итого за полдник:		270	6,875	10,224	50,341	125,125	
ужин:							
	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	60	3,883	8,436	0.142	91,765	372
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	4,485	7,595	15,641	78.2	336
	Напиток "Витошка"	180			174.6	31.5	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0.25	12,075	58.75	1
Итого за ужин:		415	10,343	16,281	202,458	260,215	
Итого за день:		1945	82,717	86,935	455.59	1428.23	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1 завтрак:							
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (батон)	45	4,509	11,983	12,38	133,086	105
	КАША ПШЕНИЧНАЯ НА СУХОМ МОЛОКЕ	200	31,36	33,56	64,764	144,8	230
	КАКАО со сгущенным молоком	200	2,616	1,8	16,764	123,14	390
Итого за завтрак:		445	38,485	47,343	93,908	401,026	
завтрак № 2:							
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за завтрак № 2:		100	0,4	0,4	9,8	44	
обед:							
	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	3,66	3,48	51,6	25
	ЩИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	6,532	9,22	10,111	56	104
	ПЛОВ С МЯСОМ	230	15,636	33,455	38,75	394	354
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,345	0,075	17,854	56,9	54-4хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,65	0,3	9,9	43,5	2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1
Итого за обед:		745	27,673	47,01	94,585	672,5	
полдник:							
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,67	2,34	14,31	89	394
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	2,422	4,986	18,622	129,286	470
Итого за полдник:		250	5,092	7,326	32,932	218,286	
ужин:							
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	50	9	1	4,8	65,5	325
	Овощи тушеные	150	3,19	10,171	17,724	201	203
	НАПИТОК ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	200	0,556	0,112	16,767	103	400
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0,25	12,075	58,75	1
Итого за ужин:		425	14,721	11,533	51,366	428,25	
Итого за день:		1965	86,371	113,612	282,591	1,764,062	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2 завтрак:							
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	30	1.55	8.83	10.36	40	107
	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	5,948	5,788	20,607	115.04	140
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,767	4,182	18,065	91	395
Итого за завтрак:		430	12,265	18.8	49,032	246.04	
завтрак № 2:							
	Груша	100	0.4	0.4	9.8	44	82
Итого за завтрак № 2:		100	0.4	0.4	9.8	44	
обед:							
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И МОРКОВИ	60	0.978	2,054	5,758	85	8
	РАССОЛЬНИК «ЛЕНИНГРАДСКИЙ» СО СМЕТАНОЙ	200	2,128	2,528	10,128	73.6	80
	КОТЛЕТЫ ИЗ РЫБЫ (горбуша)	80	22,439	13,779	14,695	223	373
	СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0.61	1.57	2.12	25	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.75	5.35	25.69	96.86	441
	КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200	0.16	0.04	16,092		486
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.37	0.3	14.49	70.5	1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ Б	25	1.65	0.3	8.35	43.5	115
Итого за обед:		775	34,085	25,921	97,323	617.46	
полдник:							
	Кисель молочный	200	6,096	5.25	26,748	162.03	652
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (Сушки)	20	1.28	3.36	13.7		10
Итого за полдник:		220	7,376	8.61	40,448	162.03	
ужин:							
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА со сгущенным молоком	180	33.64	22.81	20.52	421.2	219
	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200	0.2		14	28	376
Итого за ужин:		380	33.84	22.81	34.52	449.2	
Итого за день:		1905	87,966	76,541	231,123	1518.73	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3 завтрак:							
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	45	4,533	11.48	11,854	133,086	105
	Каша «Дружба» (гречка+геркулес)	200	6,228	7,384	21.78	128.32	155
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ПОЛУСЛАДКИЙ	200	2.67	2.34	14.31	89	394
Итого за завтрак:		445	13,431	21,204	47,944	350,406	
завтрак № 2:							
	БАНАН	100	0.4	0.4	9.8	44	82
Итого за завтрак № 2:		100	0.4	0.4	9.8	44	
обед:							
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.48	0.06	1.5	40.38	13
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2,787	6,182	15,908	512	57
	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	80	15,944	24.41	11,526	183	282
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.22	0.65	0.91	10.46	419
	ГАРНИР : КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,627	4,758	26,091	281,667	313
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	200	0.75	0.08	19,664	94.2	349
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.65	0.3	9.9	43.5	2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.37	0.3	14.49	70.5	1
Итого за обед:		755	27,828	36.74	99,989	1,235,707	
полдник:							
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (БАТОН)	40	1.62	0.6	24.86	124.8	109
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.48	4.88	9.07	102	400
Итого за полдник:		240	7.1	5.48	33.93	226.8	
ужин:							
	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	50	2.4	5.15	6.7	82.75	12
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	23,418	15,114	23,742	361,334	67
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.42	1,485	1,755	22.23	372
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.081	0.009	10.25	41	412
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0.25	12,075	58.75	1
Итого за ужин:		465	28,294	22,008	54,522	566,064	
Итого за день:		2005	77,053	85,832	246,185	2,422,977	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4 завтрак:							
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	30	1.55	8.83	10.36	40	107
	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,288	5,184	24,336	161.12	231
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,767	4,182	18,065	91	395
Итого за завтрак:		430	10,605	18,196	52,761	292.12	
завтрак № 2:							
	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	29,334	82
Итого за завтрак № 2:		100	0.9	0.2	8.1	29,334	
обед:							
	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1.7	3.1	3.7	50.1	10
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ на курином бульоне	200	5,954	6,999	17,555	69.8	85
	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	100	20,605	20.35	9,737	189	277
	ГАРНИР : КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,034	4,763	32,067	281,667	313
	КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ	200	0.105	0.04	20,618	53.6	378
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.37	0.3	14.49	70.5	1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ Б	25	1.65	0.3	8.35	43.5	115
Итого за обед:		745	35,418	35,852	106,517	758,167	
полдник:							
	ЙОГУРТ	200	5.8	5	8	100	535
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (вафля)	25	2,841	12.5	39,205	278.41	
Итого за полдник:		225	8,641	17.5	47,205	378.41	
ужин:							
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (минтай)	200	34,258	20,484	6,722	207.3	249
	Напиток "Витошка"	180			174.6	31.5	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0.25	12,075	58.75	1
Итого за ужин:		405	36,233	20,734	193,397	297.55	
Итого за день:		1905	91,797	92,482	407.98	1,755,581	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5 завтрак:							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со сгущенным молоком	150	24,142	11,309	32.05	258,334	223
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ПОЛУСЛАДКИЙ	200	2.67	2.34	14.31	89	394
Итого за завтрак:		350	26,812	13,649	46.36	347,334	
завтрак № 2:							
	ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	44	82
Итого за завтрак № 2:		100	0.4	0.4	9.8	44	
обед:							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0.86	3.65	5.01	56.34	33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА М/Б	200	5,457	6,499	16,204	82.6	80
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ С ГОВЯДИНОЙ ТУШЕНОЙ	230	4,201	6,273	31,491	205	276
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.936	0.054	17,164		376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.65	0.3	9.9	43.5	2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.37	0.3	14.49	70.5	1
Итого за обед:		745	15,474	17,076	94,259	457.94	
полдник:							
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.67	2.34	14.31	89	394
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (Пряник)	35	6,884		87.5	427	608
Итого за полдник:		235	9,554	2.34	101.81	516	
ужин:							
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	7,275	13,344	0.04	330	206
	НАПИТОК ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	200	0.556	0.112	16,767	103	400
Итого за ужин:		400	7,831	13,456	16,807	433	
Итого за день:		1830	60,071	46,921	269,036	1,798,274	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3 День 1 завтрак:							
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	30	1.55	8.83	10.36	40	107
	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" (на сух. мол.)	200	31.52	34.52	63,084	161.28	232
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК б/м	200			9.98	91	395
Итого за завтрак:		430	33.07	43.35	83,424	292.28	
завтрак № 2:							
	Груша	100	0.4	0.4	9.8	44	82
Итого за завтрак № 2:		100	0.4	0.4	9.8	44	
обед:							
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.48	0.06	1.5	40.38	13
	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	4,909	9.54	14,935	133.8	87
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	230	20,374	19,604	21,225	219	298
	КОМПОТ ИЗ КЛУБНИКИ	200	0.3	0.1	15.85		486
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.65	0.3	9.9	43.5	2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.37	0.3	14.49	70.5	1
Итого за обед:		745	30,083	29,904	77.9	507.18	
полдник:							
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.67	2.34	14.31	89	394
	Коржик молочный	50	3,295	6,174	33,356	202,513	279
Итого за полдник:		250	5,965	8,514	47,666	291,513	
ужин:							
	ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ	200	8,485	14,302	14,259	352,942	232
	НАПИТОК ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	200	0.556	0.112	16,767	103	400
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0.25	12,075	58.75	1
Итого за ужин:		425	11,016	14,664	43,101	514,692	
Итого за день:		1950	80,534	96,832	261,891	1,649,665	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3 День 2 завтрак:							
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (БАТОН)	35	1,418	0.525	21,753	109.2	109
	Каша "Дружба" из 3-х круп (рис+гречка+пшено)	200	5,939	7,048	24,396	904.8	266
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,836	4.05	15,388	107	397
Итого за завтрак:		435	12,193	11,623	61,537	1121	
завтрак № 2:							
	БАНАН	100	0.4	0.4	9.8	44	82
Итого за завтрак № 2:		100	0.4	0.4	9.8	44	
обед:							
	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА И СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ	60	0.24	0.12	27.52	112	399
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2,748	5,204	12,977	182.4	290
	КОТЛЕТЫ ИЗ РЫБЫ (минтай)	80	16,016	8,504	14,702	223	373
	СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0.61	1.57	2.12	25	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.75	5.35	25.69	96.86	441
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.345	0.075	17,854	56.9	54-4хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.37	0.3	14.49	70.5	1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ Б	25	1.65	0.3	8.35	43.5	115
Итого за обед:		775	27,729	21,423	123,703	810.16	
полдник:							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.48	4.88	9.07	102	400
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (Печенье Домино)	20	1.28	3.36	13.7		10
Итого за полдник:		220	6.76	8.24	22.77	102	
ужин:							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	27,617	12,995	23,172	310	279
	СОУС БРУСНИЧНЫЙ	30			3.45	13.98	54-9соус-2020 (от 1 до 7 лет)
	Напиток "Витошка"	180			174.6	31.5	
Итого за ужин:		360	27,617	12,995	201,222	355.48	
Итого за день:		1890	74,699	54,681	419,032	2432.64	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3 День 3 завтрак:							
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	30	1.55	8.83	10.36	40	107
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10,914	14.73	3,432	127,056	311
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,767	4,182	18,065	91	395
Итого за завтрак:		350	17,231	27,742	31,857	258,056	
завтрак № 2:							
	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	29,334	82
Итого за завтрак № 2:		100	0.9	0.2	8.1	29,334	
обед:							
	Помидор в нарезке	60	0.4		2.5	11.5	54-3з-2020
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	1,832	3,568	7,936	80,408	87
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	20,505	20.25	9,737	189	277
	ГАРНИР: КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5.46	5,759	24,744	281,667	313
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.61	0.25	18.67	79	417
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.65	0.3	9.9	43.5	2
	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	15	1.91	1.85	15.31	4,074	359
Итого за обед:		730	32,367	31,977	88,797	689,149	
полдник:							
	ЙОГУРТ	200	5.8	5	8	100	535
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (Крекеры)	20	1.84	2.82	12.64	94	Пром.
Итого за полдник:		220	7.64	7.82	20.64	194	
ужин:							
	Рагу из овощей с кукурузой консервированной	200	6.45	9.51	36,345	235,856	92
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.081	0.009	10.25	41	412
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0.25	12,075	58.75	1
Итого за ужин:		425	8,506	9,769	58.67	335,606	
Итого за день:		1825	66,644	77,508	208,064	1,506,145	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3 День 4 завтрак:							
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (батон)	45	4,509	11,983	12.38	133,086	105
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,976	5,216	24,992	167.36	227
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ПОЛУСЛАДКИЙ	200	2.67	2.34	14.31	89	394
Итого за завтрак:		445	12,155	19,539	51,682	389,446	
завтрак № 2:							
	ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	44	82
Итого за завтрак № 2:		100	0.4	0.4	9.8	44	
обед:							
	ВИНЕГРЕТ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0.75	5,325	4.5	68.85	54-16з-2020
	СУП-ЛАПША НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,193	5.86	13.51	82.92	173
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР	80	16,725	17,983	9,662	154	307
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0.525	1,485	2.1	24.03	355
	ГАРНИР : КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,627	4,758	26,091	281,667	313
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.936	0.054	17,164		376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.37	0.3	14.49	70.5	1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ Б	25	1.65	0.3	8.35	43.5	115
Итого за обед:		755	31,776	36,065	95,867	725,467	
полдник:							
	Кисель молочный "Крем-брюле"	200	6,825	5.7	27,054	162.03	652
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (Сушки)	20	1.28	3.36	13.7		10
Итого за полдник:		220	8,105	9.06	40,754	162.03	
ужин:							
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.48	0.06	1.5	40.38	13
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	120	17,563	11,335	17,806	271	67
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.42	1,485	1,755	22.23	372
	Напиток "Витошка"	180			174.6	31.5	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0.25	12,075	58.75	1
Итого за ужин:		415	20,438	13.13	207,736	423.86	
Итого за день:		1935	72,874	78,194	405,839	1,744,803	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3 День 5 завтрак:							
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	30	1.55	8.83	10.36	40	107
	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,732	6.76	23,248	161.28	94
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.67	2.34	14.31	89	394
Итого за завтрак:		430	9,952	17.93	47,918	290.28	
завтрак № 2:							
	Груша	100	0.4	0.4	9.8	44	82
Итого за завтрак № 2:		100	0.4	0.4	9.8	44	
обед:							
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0.36	0.18	2.76	60	50
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2,732	5,425	14,717	67.52	337
	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	80	15,944	24.41	11,526	183	282
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.22	0.65	0.91	10.46	419
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		4,995		336.51	309
	КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ	200	0.105	0.04	20,618	53.6	378
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.65	0.3	9.9	43.5	2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.37	0.3	14.49	70.5	1
Итого за обед:		775	23,381	36.3	74,921	825.09	
полдник:							
	НАПИТОК ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	200	0.556	0.112	16,767	103	400
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	6,675	10,224	36,341	97,125	458
Итого за полдник:		270	7,231	10,336	53,108	200,125	
ужин:							
	Пюре из гороха с пассерованным луком	150	15	3.4	28.6	205,334	390
	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	70	4.53	9,842	0.165	107,059	372
	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200	0.2		14	28	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0.25	12,075	58.75	1
Итого за ужин:		445	21,705	13,492	54.84	399,143	
Итого за день:		2020	62,669	78,458	240,587	1,758,638	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 4 День 1 завтрак:							
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (батон)	45	4,509	11,983	12.38	133,086	105
	Каша «Дружба» (гречка+геркулес) НА СУХ. МОЛ	200	31,556	34,184	62,796	128.32	155
	КАКАО со сгущенным молоком	200	2,616	1.8	16,764	123.14	390
Итого за завтрак:		445	38,681	47,967	91.94	384,546	
завтрак № 2:							
	ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	44	82
Итого за завтрак № 2:		100	0.4	0.4	9.8	44	
обед:							
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.48	0.06	1.5	40.38	13
	ЩИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	6,532	9.22	10,111	56	104
	ПЛОВ С МЯСОМ	230	15,636	33,455	38.75	394	354
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.936	0.054	17,164		376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.65	0.3	9.9	43.5	2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.37	0.3	14.49	70.5	1
Итого за обед:		745	27,604	43,389	91,915	604.38	
полдник:							
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ПОЛУСЛАДКИЙ	200	2.67	2.34	14.31	89	394
	БУЛОЧКА С МАКОМ	60	6,213	9,719	39,859	155,143	470
Итого за полдник:		260	8,883	12,059	54,169	244,143	
ужин:							
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ С ОВОЩАМИ	200	24.75	30,584	20.85	457.5	376
	НАПИТОК ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	200	0.556	0.112	16,767	103	400
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.75	114
Итого за ужин:		425	27,206	30,896	49,917	619.25	
Итого за день:		1975	102,774	134,711	297,741	1,896,319	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 4 День 2 завтрак:							
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	30	1.55	8.83	10.36	40	107
	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	5,948	5,788	20,607	115.04	140
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК б/м	200			9.98	91	395
Итого за завтрак:		430	7,498	14,618	40,947	246.04	
завтрак № 2:							
	БАНАН	100	0.4	0.4	9.8	44	82
Итого за завтрак № 2:		100	0.4	0.4	9.8	44	
обед:							
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И МОРКОВИ	60	0.978	2,054	5,758	85	8
	РАССОЛЬНИК «ЛЕНИНГРАДСКИЙ» СО СМЕТАНОЙ	200	2,128	2,528	10,128	73.6	80
	КОТЛЕТЫ ИЗ РЫБЫ (минтай)	80	16,016	8,504	14,702	223	373
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3	6,594	24.45	108	125
	КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ	200	0.1	0.04	14,712		486
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.37	0.3	14.49	70.5	1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ Б	25	1.65	0.3	8.35	43.5	115
Итого за обед:		745	26,242	20.32	92.59	603.6	
полдник:							
	Кисель молочный	200	6,096	5.25	26,748	162.03	652
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (Сушки)	20	1.28	3.36	13.7		10
Итого за полдник:		220	7,376	8.61	40,448	162.03	
ужин:							
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА со сгущенным молоком	180	33.64	22.81	20.52	421.2	219
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.61	0.25	18.67	79	417
Итого за ужин:		380	34.25	23.06	39.19	500.2	
Итого за день:		1875	75,766	67,008	222,975	1555.87	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 4 День 3 завтрак:							
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1.95	8.45	12.38	40	107
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200	4,852	6.66	22,008	171.68	234
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.67	2.34	14.31	89	394
Итого за завтрак:		435	9,472	17.45	48,698	300.68	
завтрак № 2:							
	ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	44	82
Итого за завтрак № 2:		100	0.4	0.4	9.8	44	
обед:							
	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1.14	3.66	3.48	51.6	25
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2,787	6,182	15,908	512	57
	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ МЯСНЫЕ	80	16,096	24,426	12.51	183	282
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.22	0.65	0.91	10.46	419
	ГАРНИР : КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,185	5.49	30,105	325	313
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	200	0.75	0.08	19,664	94.2	349
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.65	0.3	9.9	43.5	2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.37	0.3	14.49	70.5	1
Итого за обед:		775	29,198	41,088	106,967	1290.26	
полдник:							
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (БАТОН)	35	1,418	0.525	21,753	109.2	109
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.48	4.88	9.07	102	400
Итого за полдник:		235	6,898	5,405	30,823	211.2	
ужин:							
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0.36	0.18	2.76	60	50
	Котлеты из печени	150	22.71	13,345	23,185	278,824	468
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.42	1,485	1,755	22.23	372
	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200	0.2		14	28	376
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.75	114
Итого за ужин:		465	25.59	15.21	54	447,804	
Итого за день:		2010	71,558	79,553	250,288	2,293,944	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 4 День 4 завтрак:							
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (батон)	45	4,509	11,983	12.38	133,086	105
	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,032	6.76	23,748	144.8	230
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,836	4.05	15,388	107	397
Итого за завтрак:		445	15,377	22,793	51,516	384,886	
завтрак № 2:							
	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	29,334	82
Итого за завтрак № 2:		100	0.9	0.2	8.1	29,334	
обед:							
	Помидор в нарезке	60	0.4		2.5	11.5	54-3з-2020
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ на курином бульоне	200	5,954	6,999	17,555	69.8	85
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР	80	16,725	17,983	9,662	154	307
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0.525	1,485	2.1	24.03	355
	ГАРНИР: КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6.3	6,645	28.55	325	313
	КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНИ	200	0.165	0.04	21,998	53.6	378
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.37	0.3	14.49	70.5	1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ Б	25	1.65	0.3	8.35	43.5	115
Итого за обед:		775	34,089	33,752	105,205	751.93	
полдник:							
	КЕФИР СЛАДКИЙ	200	5.8	5	12.99	100	535
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (Печенье овсяное)	20	1.28	3.36	13.7		10
Итого за полдник:		220	7.08	8.36	26.69	100	
ужин:							
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (минтай)	180	30,833	18,436	6.05	186.57	249
	Напиток "Витошка"	180			174.6	31.5	
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.75	114
Итого за ужин:		385	32,733	18,636	192.95	276.82	
Итого за день:		1925	90,179	83,741	384,461	1542.97	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 4 День 5 завтрак:							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с джемом	150	27.02	12.1	43.77	310	223
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ПОЛУСЛАДКИЙ	200	2.67	2.34	14.31	89	394
Итого за завтрак:		350	29.69	14.44	58.08	399	
завтрак № 2:							
	Груша	100	0.4	0.4	9.8	44	82
Итого за завтрак № 2:		100	0.4	0.4	9.8	44	
обед:							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	5,169	6,659	16,236	82.6	80
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	80	14,467	21.88	15,345	223	287
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.22	0.65	0.91	10.46	419
	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2.85	4,186	18,716	107	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.61	0.25	18.67	79	417
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.65	0.3	9.9	43.5	2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.37	0.3	14.49	70.5	1
Итого за обед:		715	27,336	34,225	94,267	616.06	
полдник:							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.48	4.88	9.07	102	400
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (вафля)	20	2,273	10	31,364	222,728	
Итого за полдник:		220	7,753	14.88	40,434	324,728	
ужин:							
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	7,275	13,344	0.04	330	206
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.081	0.009	10.25	41	412
Итого за ужин:		400	7,356	13,353	10.29	371	
Итого за день:		1785	72,535	77,298	212,871	1,754,788	
Среднее значение за период:		1923	77,882	83,591	298.28	1,787,924	