

УРТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ д/с № 36 "Поиск"

Е. И. Тупкалова

2022 г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 2-3 ЛЕТ в МКДОУ д/с № 36 "Поиск"

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак:							
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (БАТОН)	30	1,215	0.45	18,645	93.6	109
	Каша манная жидкая на сухом молоке	160	24,567	26,768	49,984	122,688	160
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С СУХИМ МОЛОКОМ	180	2,565	2,169	12,924	81.9	395
Итого за завтрак:		370	28,347	29,387	81,553	298,188	
завтрак № 2:							
	ЯБЛОКО	95	0.38	0.38	9.31	41.8	82
Итого за завтрак № 2:		95	0.38	0.38	9.31	41.8	
обед:							
	Помидор в нарезке	40	0.267		1,667	7,667	54-3з-2020
	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	160	3,928	7,632	11,948	107.04	87
	БИГУС ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ	200	17,049	17.2	15,751	260.87	329
	КОМПОТ ИЗ КЛУБНИКИ	160	0.24	0.08	12.68		486
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.24	7.92	34.8	2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0.25	12,075	58.75	1
Итого за обед:		605	24,779	25,402	62,041	469,127	
полдник:							
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ПОЛУСЛАДКИЙ	180	2,403	2,106	12,879	80.1	394
	Коржик молочный	40	2,636	4,939	26,685	162.01	279
Итого за полдник:		220	5,039	7,045	39,564	242.11	
ужин:							
	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,134	2,067	2,467	33.4	10
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,095	12,275	2.86	105.88	311
	НАПИТОК ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	160	0.445	0.089	13,414	82.4	400
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.58	0.2	9.66	47	1
Итого за ужин:		320	12,254	14,631	28,401	268.68	
Итого за день:		1610	70,799	76,845	220,869	1,319,905	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
завтрак:							
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (батон)	35	3,507	9.32	9,629	103,511	105
	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	4,586	5,408	18,599	129,024	94
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,353	3,645	13.85	96.3	397
Итого за завтрак:		375	12,446	18,373	42,078	328,835	
завтрак № 2:							
	БАНАН	95	0.38	0.38	9.31	41.8	82
Итого за завтрак № 2:		95	0.38	0.38	9.31	41.8	
обед:							
	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА И СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ	40	0.16	0.08	18,347	74,667	399
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	160	2,198	4,164	10,382	145.92	290
	КОТЛЕТЫ ИЗ РЫБЫ (горбуша)	70	19,635	12,057	12,859	195,125	373
	СОУС СМЕТАННЫЙ	25	0.35	1,238	1,463	18,525	372
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	3	4.28	20,552	77,488	441
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	160	0.276	0.06	14,284	45.52	54-4хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0.25	12,075	58.75	1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ Б	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
Итого за обед:		620	28,914	22,369	96,642	650,795	
полдник:							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,932	4,392	8,163	91.8	400
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (вафля)	20	2,273	10	31,364	222,728	
Итого за полдник:		200	7,205	14,392	39,527	314,528	
ужин:							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	150	13.5	12	26.6	268.6	54-2т-2020
	Молоко сгущенное	20					Пром.
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	160	0.488	0.2	14,936	63.2	417
Итого за ужин:		330	13,988	12.2	41,536	331.8	
Итого за день:		1620	62,933	67,714	229,093	1,667,758	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
завтрак:							
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	25	1,292	7,359	8,634	33,334	107
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,095	12,275	2.86	105.88	311
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,403	2,106	12,879	80.1	394
Итого за завтрак:		305	12.79	21.74	24,373	219,314	
завтрак № 2:							
	Апельсин	95	0.855	0.19	7,695	27,867	82
Итого за завтрак № 2:		95	0.855	0.19	7,695	27,867	
обед:							
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0.24	0.12	1.84	40	50
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	160	1,466	2,855	6,349	64,327	87
	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	70	13,951	21,359	10,086	160,125	282
	СОУС ТОМАТНЫЙ	25	0.184	0.542	0.759	8,717	419
	ГАРНИР: КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	5.04	5,316	22.84	260	313
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	160	0.749	0.044	13,732		376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.24	7.92	34.8	2
	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	10	1,274	1,234	10,207	2,716	359
Итого за обед:		605	24,224	31.71	73,733	570,685	
полдник:							
	ЙОГУРТ	180	5.22	4.5	7.2	90	535
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (Крекеры)	10	0.92	1.41	6.32	47	Пром.
Итого за полдник:		190	6.14	5.91	13.52	137	
ужин:							
	Рагу из овощей с кукурузой консервированной	160	5.16	7,608	29,076	188,685	92
	Напиток "Витошка"	160			155.2	28	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.58	0.2	9.66	47	1
Итого за ужин:		340	6.74	7,808	193,936	263,685	
Итого за день:		1535	50,749	67,358	313,257	1,218,551	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
завтрак:							
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (батон)	35	3,507	9.32	9,629	103,511	105
	Каша «Дружба» (гречка+геркулес)	160	4,983	5,908	17,424	102,656	155
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,291	3,764	16,259	81.9	395
Итого за завтрак:		375	12,781	18,992	43,312	288,067	
завтрак № 2:							
	ЯБЛОКО	95	0.38	0.38	9.31	41.8	82
Итого за завтрак № 2:		95	0.38	0.38	9.31	41.8	
обед:							
	ВИНЕГРЕТ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0.5	3.55	3	45.9	54-16з-2020
	СУП-ЛАПША НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	160	4,155	4,688	10,808	66,336	173
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР	70	14,635	15,736	8,455	134.75	307
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	25	0.438	1,238	1.75	20,025	355
	ГАРНИР : КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,627	4,758	26,091	281,667	313
	КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ	160	0.08	0.032	11.77		486
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0.25	12,075	58.75	1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ Б	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
Итого за обед:		630	26.73	30,492	80,629	642,228	
полдник:							
	Кисель молочный "Крем-брюле"	160	5.46	4.56	21,644	129,624	652
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (Сушки)	15	0.96	2.52	10,275		10
Итого за полдник:		175	6.42	7.08	31,919	129,624	
ужин:							
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.32	0.04	1	26.92	13
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	130	19,027	12.28	19.29	293,584	67
	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0.28	0.99	1.17	14.82	372
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0.065	0.008	8.2	32.8	412
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.58	0.2	9.66	47	1
Итого за ужин:		370	21,272	13,518	39.32	415,124	
Итого за день:		1645	67,583	70,462	204.49	1,516,843	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак:							
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (БАТОН)	30	1,215	0.45	18,645	93.6	109
	Каша манная жидкая на сухом молоке	160	24,567	26,768	49,984	122,688	160
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,353	3,645	13.85	96.3	397
Итого за завтрак:		370	30,135	30,863	82,479	312,588	
завтрак № 2:							
	БАНАН	95	0.38	0.38	9.31	41.8	82
Итого за завтрак № 2:		95	0.38	0.38	9.31	41.8	
обед:							
	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,134	2,067	2,467	33.4	10
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ	160	2,186	4.34	11,774	54,016	337
	РУЛЕТ МЯСНОЙ С МАКАРОНАМИ	150	15,713	9,975	25,819	256,875	296
	СОУС ТОМАТНЫЙ	25	0.184	0.542	0.759	8,717	419
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	160	0.488	0.2	14,936	63.2	417
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.24	7.92	34.8	2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0.25	12,075	58.75	1
Итого за обед:		580	23	17,614	75.75	509,758	
полдник:							
	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	160	0.16		11.2	22.4	376
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	5,722	8,763	31.15	83.25	458
Итого за полдник:		220	5,882	8,763	42.35	105.65	
ужин:							
	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	60	3,883	8,436	0.142	91,765	372
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	3,588	6,076	12,513	62.56	336
	Напиток "Витошка"	160			155.2	28	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.58	0.2	9.66	47	1
Итого за ужин:		360	9,051	14,712	177,515	229,325	
Итого за день:		1625	68,448	72,332	387,404	1,199,121	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1							
завтрак:							
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (батон)	35	3,507	9.32	9,629	103,511	105
	КАША ПШЕНИЧНАЯ НА СУХОМ МОЛОКЕ	160	25,088	26,848	51,812	115.84	230
	КАКАО со сгущенным молоком	160	2,093	1.44	13,412	98,512	390
Итого за завтрак:		355	30,688	37,608	74,853	317,863	
завтрак № 2:							
	ЯБЛОКО	95	0.38	0.38	9.31	41.8	82
Итого за завтрак № 2:		95	0.38	0.38	9.31	41.8	
обед:							
	Салат из моркови с зеленым горошком	40	0.76	2.44	2.32	34.4	25
	ЩИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	160	5,226	7,376	8,089	44.8	104
	ПЛОВ С МЯСОМ	200	13,597	29,092	33,696	342,609	354
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	160	0.276	0.06	14,284	45.52	54-4хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.24	7.92	34.8	2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0.25	12,075	58.75	1
Итого за обед:		605	23,154	39,458	78,384	560,879	
полдник:							
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,403	2,106	12,879	80.1	394
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	45	2.18	4,488	16.76	116,358	470
Итого за полдник:		225	4,583	6,594	29,639	196,458	
ужин:							
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	40	7.2	0.8	3.84	52.4	325
	Овощи тушеные	120	2,552	8,137	14.18	160.8	203
	НАПИТОК ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	160	0.445	0.089	13,414	82.4	400
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.58	0.2	9.66	47	1
Итого за ужин:		340	11,777	9,226	41,094	342.6	
Итого за день:		1620	70,582	93,266	233.28	1459.6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 2							
завтрак:							
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	25	1,292	7,359	8,634	33,334	107
	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	160	4,759	4,631	16,486	92,032	140
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,291	3,764	16,259	81.9	395
Итого за завтрак:		365	10,342	15,754	41,379	207,266	
завтрак № 2:							
	Груша	95	0.38	0.38	9.31	41.8	82
Итого за завтрак № 2:		95	0.38	0.38	9.31	41.8	
обед:							
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И МОРКОВИ	40	0.652	1.37	3,839	56,667	8
	РАССОЛЬНИК «ЛЕНИНГРАДСКИЙ» СО СМЕТАНОЙ	160	1,703	2,023	8,103	58.88	80
	КОТЛЕТЫ ИЗ РЫБЫ (горбуша)	70	19,635	12,057	12,859	195,125	373
	СОУС МОЛОЧНЫЙ	25	0.509	1,309	1,767	20,834	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	3	4.28	20,552	77,488	441
	КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	160	0.128	0.032	12,874		486
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0.25	12,075	58.75	1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ Б	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
Итого за обед:		620	28,922	21,561	78,749	502,544	
полдник:							
	Кисель молочный	180	5,487	4,725	24,074	145,827	652
	кондитерское изделие (Сушки)	15	0.96	2.52	10,275		10
Итого за полдник:		195	6,447	7,245	34,349	145,827	
ужин:							
	Сырники из творога со сгущенным молоком	150	28,034	19,009	17.1	351	219
	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	160	0.16		11.2	22.4	376
Итого за ужин:		310	28,194	19,009	28.3	373.4	
Итого за день:		1585	74,285	63,949	192,087	1,270,837	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 3							
завтрак:							
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40	4,029	10,205	10,537	118,298	105
	Каша «Дружба» (гречка+геркулес)	160	4,983	5,908	17,424	102,656	155
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ПОЛУСЛАДКИЙ	180	2,403	2,106	12,879	80.1	394
Итого за завтрак:		380	11,415	18,219	40.84	301,054	
завтрак № 2:							
	БАНАН	95	0.38	0.38	9.31	41.8	82
Итого за завтрак № 2:		95	0.38	0.38	9.31	41.8	
обед:							
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.32	0.04	1	26.92	13
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ	160	2.23	4,946	12,727	409.6	57
	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	70	13,951	21,359	10,086	160,125	282
	СОУС ТОМАТНЫЙ	25	0.184	0.542	0.759	8,717	419
	ГАРНИР : КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3,069	4,026	22,077	238,334	313
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	160	0.6	0.064	15,732	75.36	349
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.24	7.92	34.8	2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0.25	12,075	58.75	1
Итого за обед:		610	23,649	31,467	82,376	1,012,606	
полдник:							
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (БАТОН)	35	1,418	0.525	21,753	109.2	109
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	4,384	3,904	7,256	81.6	400
Итого за полдник:		195	5,802	4,429	29,009	190.8	
ужин:							
	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	40	1.92	4.12	5.36	66.2	12
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	130	19,027	12.28	19.29	293,584	67
	СОУС СМЕТАННЫЙ	25	0.35	1,238	1,463	18,525	372
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0.065	0.008	8.2	32.8	412
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.58	0.2	9.66	47	1
Итого за ужин:		375	22,942	17,846	43,973	458,109	
Итого за день:		1655	64,188	72,341	205,508	2,004,369	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
завтрак:							
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	25	1,292	7,359	8,634	33,334	107
	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	3,431	4,148	19,469	128,896	231
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,291	3,764	16,259	81.9	395
Итого за завтрак:		365	9,014	15,271	44,362	244.13	
завтрак № 2:							
	Апельсин	95	0.855	0.19	7,695	27,867	82
Итого за завтрак № 2:		95	0.855	0.19	7,695	27,867	
обед:							
	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,134	2,067	2,467	33.4	10
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ на курином бульоне	160	4,763	5,599	14,044	55.84	85
	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	80	16,484	16.28	7.79	151.2	277
	ГАРНИР : КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,034	4,763	32,067	281,667	313
	КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ	160	0.084	0.032	16,495	42.88	378
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0.25	12,075	58.75	1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ Б	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
Итого за обед:		615	28,794	29,231	91,618	658,537	
полдник:							
	ЙОГУРТ	180	5.22	4.5	7.2	90	535
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (вафля)	15	1,705	7.5	23,523	167,046	
Итого за полдник:		195	6,925	12	30,723	257,046	
ужин:							
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (минтай)	150	25,694	15,363	5,042	155,475	249
	Напиток "Витошка"	160			155.2	28	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.58	0.2	9.66	47	1
Итого за ужин:		330	27,274	15,563	169,902	230,475	
Итого за день:		1600	72,862	72,255	344.3	1,418,055	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
завтрак:							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со сгущенным молоком	120	19,314	9,047	25.64	206,667	223
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ПОЛУСЛАДКИЙ	180	2,403	2,106	12,879	80.1	394
Итого за завтрак:		300	21,717	11,153	38,519	286,767	
завтрак № 2:							
	ЯБЛОКО	95	0.38	0.38	9.31	41.8	82
Итого за завтрак № 2:		95	0.38	0.38	9.31	41.8	
обед:							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0.574	2,434	3.34	37.56	33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА М/Б	160	4,366	5.2	12,963	66.08	80
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ С ГОВЯДИНОЙ ТУШЕНОЙ	200	3,654	5,455	27,384	178,261	276
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	160	0.749	0.044	13,732		376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.24	7.92	34.8	2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0.25	12,075	58.75	1
Итого за обед:		605	12,638	13,623	77,414	375,451	
полдник:							
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,403	2,106	12,879	80.1	394
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (Пряник)	30	5.9		75	366	608
Итого за полдник:		210	8,303	2,106	87,879	446.1	
ужин:							
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160	5.82	10,675	0.032	264	206
	НАПИТОК ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	160	0.445	0.089	13,414	82.4	400
Итого за ужин:		320	6,265	10,764	13,446	346.4	
Итого за день:		1530	49,303	38,026	226,568	1,496,518	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3							
День 1							
завтрак:							
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	25	1,292	7,359	8,634	33,334	107
	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" (на сух. мол.)	160	25,216	27,616	50,468	129,024	232
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК б/м	160			7,984	72.8	395
Итого за завтрак:		345	26,508	34,975	67,086	235,158	
завтрак № 2:							
	Груша	95	0.38	0.38	9.31	41.8	82
Итого за завтрак № 2:		95	0.38	0.38	9.31	41.8	
обед:							
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.32	0.04	1	26.92	13
	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	160	3,928	7,632	11,948	107.04	87
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	17,717	17,047	18,457	190,435	298
	КОМПОТ ИЗ КЛУБНИКИ	160	0.24	0.08	12.68		486
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.24	7.92	34.8	2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0.25	12,075	58.75	1
Итого за обед:		605	25.5	25,289	64.08	417,945	
полдник:							
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,403	2,106	12,879	80.1	394
	Коржик молочный	45	2,966	5,556	30,021	182,262	279
Итого за полдник:		225	5,369	7,662	42.9	262,362	
ужин:							
	ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ	160	6,788	11,441	11,408	282,353	232
	НАПИТОК ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	160	0.445	0.089	13,414	82.4	400
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.58	0.2	9.66	47	1
Итого за ужин:		340	8,813	11.73	34,482	411,753	
Итого за день:		1610	66.57	80,036	217,858	1,369,018	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3 День 2							
завтрак:							
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (БАТОН)	30	1,215	0.45	18,645	93.6	109
	Каша "Дружба" из 3-х круп (рис+гречка+пшено)	160	4,752	5,638	19,517	723.84	266
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,353	3,645	13.85	96.3	397
Итого за завтрак:		370	10.32	9,733	52,012	913.74	
завтрак № 2:							
	БАНАН	95	0.38	0.38	9.31	41.8	82
Итого за завтрак № 2:		95	0.38	0.38	9.31	41.8	
обед:							
	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА И СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ	40	0.16	0.08	18,347	74,667	399
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	160	2,198	4,164	10,382	145.92	290
	КОТЛЕТЫ ИЗ РЫБЫ (минтай)	70	14,014	7,441	12,865	195,125	373
	СОУС МОЛОЧНЫЙ	25	0.509	1,309	1,767	20,834	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3.25	4,637	22,265	83,946	441
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	160	0.276	0.06	14,284	45.52	54-4хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0.25	12,075	58.75	1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ Б	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
Итого за обед:		630	23,702	18,181	98,665	659,562	
полдник:							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,932	4,392	8,163	91.8	400
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (Печенье Домино)	10	0.64	1.68	6.85		10
Итого за полдник:		190	5,572	6,072	15,013	91.8	
ужин:							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	22,094	10,396	18,538	248	279
	СОУС БРУСНИЧНЫЙ	25			2,875	11.65	54-9соус-2020 (от 1 до 7 лет)
	Напиток "Витوشка"	160			155.2	28	
Итого за ужин:		305	22,094	10,396	176,613	287.65	
Итого за день:		1590	62,068	44,762	351,613	1,994,552	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3							
День 3							
завтрак:							
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	25	1,292	7,359	8,634	33,334	107
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,095	12,275	2.86	105.88	311
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,291	3,764	16,259	81.9	395
Итого за завтрак:		305	14,678	23,398	27,753	221,114	
завтрак № 2:							
	Апельсин	95	0.855	0.19	7,695	27,867	82
Итого за завтрак № 2:		95	0.855	0.19	7,695	27,867	
обед:							
	Помидор в нарезке	40	0.267		1,667	7,667	54-3з-2020
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	160	1,466	2,855	6,349	64,327	87
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	80	16,404	16.2	7.79	151.2	277
	ГАРНИР: КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4.62	4,873	20,937	238,334	313
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	160	0.488	0.2	14,936	63.2	417
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.24	7.92	34.8	2
	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	10	1,274	1,234	10,207	2,716	359
Итого за обед:		580	25,839	25,602	69,806	562,244	
полдник:							
	ЙОГУРТ	180	5.22	4.5	7.2	90	535
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (Крекеры)	15	1.38	2,115	9.48	70.5	Пром.
Итого за полдник:		195	6.6	6,615	16.68	160.5	
ужин:							
	Рагу из овощей с кукурузой консервированной	160	5.16	7,608	29,076	188,685	92
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0.065	0.008	8.2	32.8	412
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.58	0.2	9.66	47	1
Итого за ужин:		340	6,805	7,816	46,936	268,485	
Итого за день:		1515	54,777	63,621	168.87	1240.21	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3							
День 4							
завтрак:							
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (батон)	35	3,507	9.32	9,629	103,511	105
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	3,981	4,173	19,994	133,888	227
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ПОЛУСЛАДКИЙ	180	2,403	2,106	12,879	80.1	394
Итого за завтрак:		375	9,891	15,599	42,502	317,499	
завтрак № 2:							
	ЯБЛОКО	95	0.38	0.38	9.31	41.8	82
Итого за завтрак № 2:		95	0.38	0.38	9.31	41.8	
обед:							
	ВИНЕГРЕТ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0.5	3.55	3	45.9	54-16з-2020
	СУП-ЛАПША НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	160	4,155	4,688	10,808	66,336	173
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР	70	14,635	15,736	8,455	134.75	307
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	25	0.438	1,238	1.75	20,025	355
	ГАРНИР : КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,627	4,758	26,091	281,667	313
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	160	0.749	0.044	13,732		376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0.25	12,075	58.75	1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ Б	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
Итого за обед:		630	27,399	30,504	82,591	642,228	
полдник:							
	Кисель молочный "Крем-брюле"	180	6,143	5.13	24,349	145,827	652
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (Сушки)	15	0.96	2.52	10,275		10
Итого за полдник:		195	7,103	7.65	34,624	145,827	
ужин:							
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.32	0.04	1	26.92	13
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	100	14,636	9,446	14,839	225,834	67
	СОУС СМЕТАННЫЙ	25	0.35	1,238	1,463	18,525	372
	Напиток "Витощка"	160			155.2	28	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.58	0.2	9.66	47	1
Итого за ужин:		345	16,886	10,924	182,162	346,279	
Итого за день:		1640	61,659	65,057	351,189	1,493,633	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3 День 5							
завтрак:							
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	25	1,292	7,359	8,634	33,334	107
	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	4,586	5,408	18,599	129,024	94
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,403	2,106	12,879	80.1	394
Итого за завтрак:		365	8,281	14,873	40,112	242,458	
завтрак № 2:							
	Груша	95	0.38	0.38	9.31	41.8	82
Итого за завтрак № 2:		95	0.38	0.38	9.31	41.8	
обед:							
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0.24	0.12	1.84	40	50
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ	160	2,186	4.34	11,774	54,016	337
	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	70	13,951	21,359	10,086	160,125	282
	СОУС ТОМАТНЫЙ	25	0.184	0.542	0.759	8,717	419
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		4,995		336.51	309
	КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ	160	0.084	0.032	16,495	42.88	378
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.24	7.92	34.8	2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0.25	12,075	58.75	1
Итого за обед:		650	19.94	31,878	60,949	735,798	
полдник:							
	НАПИТОК ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	160	0.445	0.089	13,414	82.4	400
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	5,722	8,763	31.15	83.25	458
Итого за полдник:		220	6,167	8,852	44,564	165.65	
ужин:							
	Пюре из гороха с пассерованным луком	120	12	2.72	22.88	164,267	390
	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	70	4.53	9,842	0.165	107,059	372
	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	160	0.16		11.2	22.4	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.58	0.2	9.66	47	1
Итого за ужин:		370	18.27	12,762	43,905	340,726	
Итого за день:		1700	53,038	68,745	198.84	1,526,432	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 4							
День 1							
завтрак:							
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (батон)	35	3,507	9.32	9,629	103,511	105
	Каша «Дружба» (гречка+геркулес) НА СУХ. МОЛ	160	25,245	27,348	50,237	102,656	155
	КАКАО со сгущенным молоком	160	2,093	1.44	13,412	98,512	390
Итого за завтрак:		355	30,845	38,108	73,278	304,679	
завтрак № 2:							
	ЯБЛОКО	95	0.38	0.38	9.31	41.8	82
Итого за завтрак № 2:		95	0.38	0.38	9.31	41.8	
обед:							
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.32	0.04	1	26.92	13
	ЩИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	160	5,226	7,376	8,089	44.8	104
	ПЛОВ С МЯСОМ	200	13,597	29,092	33,696	342,609	354
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	160	0.749	0.044	13,732		376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.24	7.92	34.8	2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0.25	12,075	58.75	1
Итого за обед:		605	23,187	37,042	76,512	507,879	
полдник:							
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ПОЛУСЛАДКИЙ	180	2,403	2,106	12,879	80.1	394
	БУЛОЧКА С МАКОМ	50	5,177	8,099	33,216	129,286	470
Итого за полдник:		230	7.58	10,205	46,095	209,386	
ужин:							
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ С ОВОЩАМИ	160	19.8	24,467	16.68	366	376
	НАПИТОК ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	160	0.445	0.089	13,414	82.4	400
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.58	0.2	9.66	47	1
Итого за ужин:		340	21,825	24,756	39,754	495.4	
Итого за день:		1625	83,817	110,491	244,949	1,559,144	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 4							
День 2							
завтрак:							
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	25	1,292	7,359	8,634	33,334	107
	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	160	4,759	4,631	16,486	92,032	140
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	3,814	3,346	14,452	72.8	395
Итого за завтрак:		345	9,865	15,336	39,572	198,166	
завтрак № 2:							
	БАНАН	95	0.38	0.38	9.31	41.8	82
Итого за завтрак № 2:		95	0.38	0.38	9.31	41.8	
обед:							
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И МОРКОВИ	40	0.652	1.37	3,839	56,667	8
	РАССОЛЬНИК «ЛЕНИНГРАДСКИЙ» СО СМЕТАНОЙ	160	1,703	2,023	8,103	58.88	80
	КОТЛЕТЫ ИЗ РЫБЫ (минтай)	70	14,014	7,441	12,865	195,125	373
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2.4	5,276	19.56	86.4	125
	КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ	160	0.08	0.032	11.77		486
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0.25	12,075	58.75	1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ Б	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
Итого за обед:		595	22,144	16,632	74,892	490,622	
полдник:							
	Кисель молочный	160	4,877	4.2	21,399	129,624	652
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (Сушки)	15	0.96	2.52	10,275		10
Итого за полдник:		175	5,837	6.72	31,674	129,624	
ужин:							
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА со сгущенным молоком	150	28,034	19,009	17.1	351	219
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	160	0.488	0.2	14,936	63.2	417
Итого за ужин:		310	28,522	19,209	32,036	414.2	
Итого за день:		1520	66,748	58,277	187,484	1,274,412	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 4							
День 3							
завтрак:							
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,672	7,243	10,612	34,286	107
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	160	3,882	5,328	17,607	137,344	234
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,403	2,106	12,879	80.1	394
Итого за завтрак:		370	7,957	14,677	41,098	251.73	
завтрак № 2:							
	ЯБЛОКО	95	0.38	0.38	9.31	41.8	82
Итого за завтрак № 2:		95	0.38	0.38	9.31	41.8	
обед:							
	Салат из моркови с зеленым горошком	40	0.76	2.44	2.32	34.4	25
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ	160	2.23	4,946	12,727	409.6	57
	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ МЯСНЫЕ	70	14,084	21,373	10,947	160,125	282
	СОУС ТОМАТНЫЙ	25	0.184	0.542	0.759	8,717	419
	ГАРНИР : КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	3,348	4,392	24,084	260	313
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	160	0.6	0.064	15,732	75.36	349
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.24	7.92	34.8	2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0.25	12,075	58.75	1
Итого за обед:		620	24,501	34,247	86,564	1,041,752	
полдник:							
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (БАТОН)	30	1,215	0.45	18,645	93.6	109
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	4,384	3,904	7,256	81.6	400
Итого за полдник:		190	5,599	4,354	25,901	175.2	
ужин:							
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0.24	0.12	1.84	40	50
	Котлеты из печени	120	18,168	10,676	18,548	223,059	468
	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	160	0.16		11.2	22.4	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.58	0.2	9.66	47	1
Итого за ужин:		340	20,148	10,996	41,248	332,459	
Итого за день:		1615	58,585	64,654	204,121	1,842,941	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 4							
День 4							
завтрак:							
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (батон)	35	3,507	9.32	9,629	103,511	105
	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	4,826	5,408	18,999	115.84	230
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,353	3,645	13.85	96.3	397
Итого за завтрак:		375	12,686	18,373	42,478	315,651	
завтрак № 2:							
	Апельсин	95	0.855	0.19	7,695	27,867	82
Итого за завтрак № 2:		95	0.855	0.19	7,695	27,867	
обед:							
	Помидор в нарезке	40	0.267		1,667	7,667	54-3з-2020
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ на курином бульоне	160	4,763	5,599	14,044	55.84	85
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР	70	14,635	15,736	8,455	134.75	307
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	25	0.438	1,238	1.75	20,025	355
	ГАРНИР: КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	5.04	5,316	22.84	260	313
	КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНИ	160	0.132	0.032	17,599	42.88	378
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0.25	12,075	58.75	1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ Б	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
Итого за обед:		620	28.57	28,411	85.11	614,712	
полдник:							
	КЕФИР СЛАДКИЙ	160	4.64	4	10,392	80	535
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (Печенье овсяное)	15	0.96	2.52	10,275		10
Итого за полдник:		175	5.6	6.52	20,667	80	
ужин:							
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (минтай)	150	25,694	15,363	5,042	155,475	249
	Напиток "Витошка"	160			155.2	28	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.58	0.2	9.66	47	1
Итого за ужин:		330	27,274	15,563	169,902	230,475	
Итого за день:		1595	74,985	69,057	325,852	1,268,705	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 4							
День 5							
завтрак:							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с джемом	120	21,616	9.68	35,016	248	223
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ПОЛУСЛАДКИЙ	160	2,136	1,872	11,448	71.2	394
Итого за завтрак:		280	23,752	11,552	46,464	319.2	
завтрак № 2:							
	Груша	95	0.38	0.38	9.31	41.8	82
Итого за завтрак № 2:		95	0.38	0.38	9.31	41.8	
обед:							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	160	4,135	5,328	12,989	66.08	80
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	70	12,659	19,145	13,427	195,125	287
	СОУС ТОМАТНЫЙ	25	0.184	0.542	0.759	8,717	419
	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	120	2.28	3,349	14,973	85.6	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	160	0.488	0.2	14,936	63.2	417
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.24	7.92	34.8	2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0.25	12,075	58.75	1
Итого за обед:		580	23,041	29,054	77,079	512,272	
полдник:							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	4,384	3,904	7,256	81.6	400
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (вафля)	20	2,273	10	31,364	222,728	
Итого за полдник:		180	6,657	13,904	38.62	304,328	
ужин:							
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160	5.82	10,675	0.032	264	206
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0.065	0.008	8.2	32.8	412
Итого за ужин:		320	5,885	10,683	8,232	296.8	
Итого за день:		1455	59,715	65,573	179,705	1474.4	
Среднее значение за период:		1594.5	64,685	69,242	249,367	1,480,751	