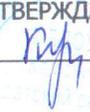


УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий  Кулемина С.М.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
 (2-х недельное)**

Сезон: **Осенне-зимний**
 Категория: **Дети 3-7 лет**
 Диета:

Меню на 1 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
001/7	✓ Бутерброд с сыром	30	3,92	6,79	5,6	99	0,04	0,06	0,28	112,35	0,76
067/3	✓ Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	5,27	7,8	19,47	169	0,11	0,16	0,58	129,75	0,77
134/3	✓ Чай сладкий с молоком	180	2,49	2,74	14,5	93	0,03	0,13	0,49	99,48	0,45
Всего в Завтрак			11,68	17,33	39,57	361	0,18	0,35	1,35	341,58	1,98
2-й завтрак											
140/1	Яблоки свежие	150	0,62	0,62	15,14	68		0,03	25,04	24,72	0,32
Всего в 2-й завтрак			0,62	0,62	15,14	68		0,03	25,04	24,72	0,32
Обед											
018/a	✓ Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	60	0,95	3,82	4,69	57	0,01	0,02	2,31	19,76	0,73
030/в	✓ Щи из св.капусты со сметаной	200	1,54	2,91	6,72	59	0,03	0,05	9,61	31,15	0,52
095/в	✓ Запеканка картофельная с отварным мясом	220	19,58	19,4	21,59	339	0,17	0,26	10,72	74,8	3,25
116/a	✓ Соус томатный с маслом сливочным	20	0,2	0,5	1,74	12			0,13	0,68	0,03
130/в	Сок фруктовый яблочный	180	0,72		20,34	84	0,02	0,02	3,6	21,6	2,7
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06	0,03		9,9	1,35
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03		12,9	1,5
Всего в Обед			27,85	27,53	77,4	668	0,37	0,41	26,37	170,79	10,08
Полдник											
152/1	✓ Расстегаи с рыбой	60	6,52	2,05	23,62	139	0,07	0,06	0,35	37,19	0,57
134/3	✓ Чай сладкий с молоком	180	2,49	2,74	14,5	93	0,03	0,13	0,49	99,48	0,45
141	Конфеты	15	0,72	5,21	8,1	82				0,45	0,15
Всего в Полдник			10,09	9,66	46,08	312	0,11	0,2	1,52	145,84	0,8
Всего в 1 неделю понедельник			50,23	55,14	178,18	1409	0,66	0,99	54,28	682,93	13,18

Меню на 1 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
027/а	Сыр порционный	10	2,6	2,65		35		0,03	0,28	105	
064/3	Каша гречневая молочная вязкая	150	6,21	7,11	24,62	187	0,12	0,18	0,52	111,42	1,82
117/2	Какао с молоком	180	3,35	3,41	14,48	102	0,03	0,14	0,57	117,3	0,35
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03		12,9	1,5
Всего в Завтрак			14,71	13,65	50,2	383	0,23	0,38	1,37	346,62	3,67
2-й завтрак											
120/1	Снежок	150	4,65	3,75	16,35	117					
Всего в 2-й завтрак			4,65	3,75	16,35	117					
Обед											
011/6	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60	0,93	3,06	5,65	54	0,01	0,02	21,63	25,87	0,33
044/а	Свекольник с мясом на бульоне со сметаной	180	4,45	5,4	10,9	110	0,04	0,06	4,96	29,86	1,3
087/6	Котлеты рыбные	80	10,91	4,42	7,73	114	0,09	0,11	0,67	43,16	1,32
057	Рагу овощное	130	3,25	4,41	12,52	109	0,09	0,1	11,7	78,98	0,91
122\5	Компот из сухофруктов (смесь)	180			25	97				0,28	0,04
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03		12,9	1,5
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	0,08	0,03		13,2	1,8
Всего в Обед			25,17	18,33	87,86	620	0,39	0,35	38,96	204,25	7,2
Полдник											
081	Пудинг творожный с изюмом запеченный	100	12,76	8,89	13,82	192	0,05	0,24	0,39	144,5	0,64
115	Соус сметанный сладкий	20	0,69	1,22	3,27	27	0,01	0,02	0,08	18,61	0,03
118/2	Кисель витаминизированный	180			17,6	72	0,3	0,3	27	8,1	
Всего в Полдник			13,45	10,11	34,69	291	0,36	0,56	27,47	171,21	0,67
Всего в 1 неделю вторник			57,98	45,84	189,1	1411	0,98	1,29	67,8	722,08	11,54

Меню на 1 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
0016	Бутерброд с повидлом	40	1,82	5	20,52	134	0,05	0,03	0,1	12,48	1,27
067/3	Каша манная молочная жидкая	150	4,37	5,18	21,34	149	0,04	0,1	0,41	88,74	0,25
126/а	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	108,2	0,08
Всего в Завтрак			9,04	12,59	56,22	374	0,13	0,27	1,68	209,42	1,6
2-й завтрак											
140/5	Бананы свежие	100	1,5		22,4	91	0,04	0,05	10	8	0,6
Всего в 2-й завтрак			1,5		22,4	91	0,04	0,05	10	8	0,6
Обед											
015/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,75	4,06	5,95	63	0,03	0,04	2,88	29,42	0,41
043/в	Суп с клецками на курином бульоне	180	1,53	1,46	9,23	56	0,04	0,02	2,94	9,44	0,44
110/а	Суфле из птицы	70	7,5	11,2	3,42	250	0,1	0,21	0,08	38,83	1,69
048/1	Капуста тушеная	150	3,48	6,67	11,6	120	0,05	0,08	28,3	79,52	1,18
130/в	Сок фруктовый яблочный	180	0,72		20,34	84	0,02	0,02	3,6	21,6	2,7
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02		8,6	1
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	0,08	0,03		13,2	1,8
Всего в Обед			18,76	24,27	72,9	690	0,37	0,42	37,8	200,61	9,22
Полдник											
077/3	Омлет натуральный	130	9,63	9,77	4,17	143	0,05	0,29	0,4	110,54	1,34
132/4	Чай сладкий	180	0,1	0,03	10,65	43		0,01	0,02	2,28	0,41
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03		12,9	1,5
Печенье	Печенье сахарное	20	1,5	2,36	4,72	46	0,02	0,01		5,8	0,42
Всего в Полдник			13,78	12,64	30,64	291	0,15	0,34	0,42	131,52	3,67
Всего в 1 неделю среда			43,08	49,5	182,16	1446	0,69	1,08	49,9	549,55	15,09

Меню на 1 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
001/7	Бутерброд с сыром	30	3,92	6,79	5,6	99	0,04	0,06	0,28	112,35	0,76
033/а	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,94	7,85	22,78	186	0,06	0,2	0,78	162,61	0,37
134/3	Чай сладкий с молоком	180	2,49	2,74	14,5	93	0,03	0,13	0,49	99,48	0,45
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02		8,6	1
Всего в Завтрак			14,05	17,7	50,28	417	0,18	0,41	1,55	383,04	2,58
2-й завтрак											
140/1	Яблоки свежие	150	0,62	0,62	15,14	68		0,03	25,04	24,72	0,32
Всего в 2-й завтрак			0,62	0,62	15,14	68		0,03	25,04	24,72	0,32
Обед											
143/1	Салат "Солнечный зайчик"	60	1,02	3,09	6,14	56	0,01	0,02	20,95	22,4	0,32
036/б	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	6,32	4,88	15,77	132	0,09	0,1	8,18	24,11	1,44
088	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,47	4,97	4,41	100	0,07	0,07	0,32	38,58	0,74
056/а	Пюре картофельное	150	3,12	4,03	18,02	121	0,11	0,11	9	51,45	0,88
118/2	Кисель витаминизированный	180			17,6	72	0,3	0,3	27	8,1	
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03		12,9	1,5
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	0,08	0,03		13,2	1,8
Всего в Обед			25,56	18,01	88	617	0,74	0,66	65,45	170,74	6,68
Полдник											
083/3	Сырники творожные, запеченные	90	15,12	11,02	11,5	206	0,04	0,21	0,16	126,02	0,6
115/а	Соус сметанный сладкий	30	1,03	1,85	4,8	40	0,01	0,03	0,12	27,98	0,06
124\5	Компот из свежих фруктов (яблок)	180	0,07	0,07	14,28	58	0,01		11,55	2,77	0,39
Всего в Полдник			16,22	12,94	30,58	304	0,06	0,24	11,83	156,77	1,05
Всего в 1 неделю четверг			56,44	49,27	184	1406	0,99	1,34	103,87	735,27	10,63

Меню на 1 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
Масло	Масло сливочное порцией	5	0,04	3,9	0,05	35		0,01		0,9	0,01
068/г	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,44	5,11	19,46	142	0,07	0,1	0,39	79,9	0,91
117/2	Какао с молоком	180	3,35	3,41	14,48	102	0,03	0,14	0,57	117,3	0,35
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03		12,9	1,5
Всего в Завтрак			10,38	12,9	45,09	338	0,18	0,28	0,96	211	2,77
2-й завтрак											
120/1	Снежок	150	4,65	3,75	16,35	117					
Всего в 2-й завтрак			4,65	3,75	16,35	117					
Обед											
037/6	Суп крестьянский с мясом,со сметаной	180	4,23	4,65	9,25	96	0,04	0,05	5,77	25,04	0,81
093/1	Гуляш из отварного мяса	100	14,25	10,61	7,1	181	0,05	0,1	1,06	18,45	1,98
075/5	Макаронные изд. отварные	130	4,63	5,92	29,68	191	0,06	0,02		8	0,68
003/г	Зеленый горошек отварной	40	1,77	0,11	3,55	22	0,05	0,03	2,4	10,8	0,38
122\6	Компот из сухофруктов (курага)	180	0,94		24,2	97	0,01	0,02	0,4	37	0,34
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02		8,6	1
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06	0,03		9,9	1,35
Всего в Обед			29,83	22,03	92,4	684	0,32	0,27	9,63	117,79	6,54
Полдник											
206	Салат "Домашний"	60	2,17	4,47	3,75	64	0,03	0,06	22,26	21,55	0,8
153/1	Булочка ванильная	50	3,73	3,55	26,52	153	0,04	0,02		7,76	0,45
132/4	Чай сладкий	180	0,1	0,03	10,65	43		0,01	0,02	2,28	0,41
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02		8,6	1
Всего в Полдник			7,7	8,37	48,32	299	0,12	0,11	22,28	40,19	2,66
Всего в 1 неделю пятница			52,56	47,05	202,16	1438	0,63	0,66	32,87	368,98	11,97

Меню на 2 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
001/7	Бутерброд с сыром	30	3,92	6,79	5,6	99	0,04	0,06	0,28	112,35	0,76
066/4	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	180	5,16	7,58	21,67	176	0,07	0,17	0,7	146,21	0,38
132/4	Чай сладкий	180	0,1	0,03	10,65	43		0,01	0,02	2,28	0,41
Печенье	Печенье сахарное	30	2,25	3,54	7,08	69	0,02	0,02		8,7	0,63
Всего в Завтрак			11,43	17,94	45	387	0,13	0,26	1	269,54	2,18
2-й завтрак											
140/1	Яблоки свежие	100	0,41	0,41	10,09	45		0,02	16,69	16,48	0,21
Всего в 2-й завтрак			0,41	0,41	10,09	45		0,02	16,69	16,48	0,21
Обед											
014/1	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	60	0,57	4,11	6,47	65	0,03	0,03	30,63	22,4	0,66
035/а	Суп гороховый с мясом	190	7,68	4,31	14,68	128	0,16	0,06	2,55	32,59	1,97
092/2	Голубцы "Уралочка" (удм.блюдо)	180	15,11	13,33	11,77	227	0,06	0,13	20,02	59,01	2,45
116/4	Соус сметанный с томатом	30	0,47	1,34	2,11	22		0,01	0,22	7,07	0,08
122\5	Компот из сухофруктов (смесь)	180			25	97				0,28	0,04
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03		12,9	1,5
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	0,08	0,03		13,2	1,8
Всего в Обед			29,46	24,13	86,09	675	0,41	0,29	53,42	147,45	8,5
Полдник											
164/1	Салат картофельный с зел.горошк.	80	1,63	4,75	9,23	86	0,06	0,04	5,12	9,4	0,58
180	Булочка дорожная	45	3,15	6,05	24,17	164	0,04	0,02		6,52	0,38
127/2	Молоко стерилизованное витаминизированное	180	4,64	4,32	8,46	91	0,05	0,19	0,94	183,6	0,09
Всего в Полдник			9,42	15,12	41,86	341	0,15	0,25	6,06	199,52	1,05
Всего в 2 неделю понедельник			50,72	57,6	183,04	1448	0,7	0,82	77,17	632,99	11,94

Меню на 2 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
0016	Бутерброд с повидлом	40	1,82	5	20,52	134	0,05	0,03	0,1	12,48	1,27
069/5	Каша ячневая молочная жидкая	150	4,16	5,12	20,53	145	0,06	0,1	0,39	79,9	0,37
117/2	Какао с молоком	180	3,35	3,41	14,48	102	0,03	0,14	0,57	117,3	0,35
Всего в Завтрак			9,33	13,53	55,53	381	0,14	0,27	1,06	209,68	1,99
2-й завтрак											
120/1	Снежок	150	4,65	3,75	16,35	117					
Всего в 2-й завтрак			4,65	3,75	16,35	117					
Обед											
004/2	Икра свекольная или морковная	60	1,09	4,28	6,38	68	0,02	0,03	3,41	19,12	0,79
039/4	Суп овощной с мясом	180	4,3	4,8	7,48	90	0,05	0,06	6,12	21,72	0,84
181	Суфле из рыбы	80	12,49	8,99	3,29	144	0,09	0,2	0,62	64,39	1,18
056/а	Пюре картофельное	150	3,12	4,03	18,02	121	0,11	0,11	9	51,45	0,88
118/2	Кисель витаминизированный	180			17,6	72	0,3	0,3	27	8,1	
Хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,11	0,04		17,2	2
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	0,08	0,03		13,2	1,8
Всего в Обед			27,48	23,3	82,53	651	0,76	0,77	46,15	195,18	7,49
Полдник											
079/д	Запеканка творожная	90	14,93	10,43	12,8	205	0,04	0,22	0,28	149,27	0,49
115	Соус сметанный сладкий	20	0,69	1,22	3,27	27	0,01	0,02	0,08	18,61	0,03
130/в	Сок фруктовый яблочный	180	0,72		20,34	84	0,02	0,02	3,6	21,6	2,7
Всего в Полдник			16,34	11,65	36,41	316	0,07	0,26	3,96	189,48	3,22
Всего в 2 неделю вторник			57,8	52,23	190,82	1465	0,97	1,3	51,17	594,34	12,7

Меню на 2 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
001/6	Бутерброд с маслом сливочным	20	1,32	4,14	5,6	65	0,04	0,03		7,35	0,76
033/7	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,34	7,07	20,51	167	0,06	0,17	0,7	146,34	0,33
126/а	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	108,2	0,08
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03		12,9	1,5
Всего в Завтрак			12,06	14,1	51,57	382	0,22	0,37	1,87	274,79	2,67
	2-й завтрак										
142	Мандарины	100	0,8	0,3	8,1	38	0,06	0,03	38	35	0,1
Всего в 2-й завтрак			0,8	0,3	8,1	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	Обед										
156/1	Салат"Ералаш"	60	0,93	3,06	6,37	57	0,01	0,02	18,06	24,22	0,49
159/3	Суп-лапша домашняя на кур.бульоне	180	2,32	1,92	12,08	75	0,02	0,02	0,28	10,01	0,34
108/6	Плов из отварной курицы	160	19,86	23,99	26,11	400	0,08	0,14	0,5	22,83	1,84
132/4	Чай сладкий	180	0,1	0,03	10,65	43		0,01	0,02	2,28	0,41
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02		8,6	1
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06	0,03		9,9	1,35
Всего в Обед			27,22	29,74	73,83	672	0,22	0,24	18,86	77,84	5,43
	Полдник										
050/2	Котлеты морковные	100	3,38	5,13	14,17	116	0,06	0,1	1,96	65,7	0,83
115/а	Соус сметанный сладкий	30	1,03	1,85	4,8	40	0,01	0,03	0,12	27,98	0,06
122\2	Компот из сухофруктов (изюм)	180	0,3		25,34	103	0,02	0,01		13,25	0,53
Крекер	Печенье Крекер	20	1,84	2,82	13,22	86	0,02	0,01		3,4	0,22
Всего в Полдник			6,55	9,8	57,53	345	0,11	0,15	2,08	110,33	1,64
Всего в 2 неделю среда			46,63	53,94	191,03	1437	0,61	0,78	60,81	497,96	9,84

Меню на 2 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
001/7	Бутерброд с сыром	30	3,92	6,79	5,6	99	0,04	0,06	0,28	112,35	0,76
067/3	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	4,55	7,42	16,27	150	0,09	0,16	0,58	126,54	0,56
134/3	Чай сладкий с молоком	180	2,49	2,74	14,5	93	0,03	0,13	0,49	99,48	0,45
Всего в Завтрак			10,96	16,95	36,37	342	0,16	0,35	1,35	338,37	1,77
2-й завтрак											
120/1	Снежок	150	4,65	3,75	16,35	117					
Всего в 2-й завтрак			4,65	3,75	16,35	117					
Обед											
009/2	Салат из квашеной капусты	60	0,94	3	4,6	49	0,01	0,01	15	24,96	0,35
028/6	Борщ с капустой и картоф.со сметаной с мясом	180	4,15	4,76	8,32	93	0,02	0,05	5,64	25,55	0,99
094/1	Жаркое по-домашнему	230	12,83	12,96	29,86	287	0,19	0,18	15,91	34,44	2,89
130/в	Сок фруктовый яблочный	180	0,72		20,34	84	0,02	0,02	3,6	21,6	2,7
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03		12,9	1,5
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	0,08	0,03		13,2	1,8
Всего в Обед			24,27	21,76	89,18	649	0,4	0,32	40,15	132,65	10,23
Полдник											
082	Суфле творожное	100	14,3	8,97	12,28	193	0,05	0,25	0,25	140,71	0,66
113/2	Соус молочный сладкий	30	0,54	1,12	3,69	27	0,01	0,02	0,08	16,25	0,03
132/4	Чай сладкий	180	0,1	0,03	10,65	43		0,01	0,02	2,28	0,41
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02		8,6	1
Всего в Полдник			16,64	10,44	34,02	302	0,11	0,3	0,35	167,84	2,1
Всего в 2 неделю четверг			56,52	52,9	175,92	1410	0,68	0,97	41,85	638,86	14,1

Меню на 2 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
Масло 068/е	Масло сливочное порцией	5	0,04	3,9	0,05	35		0,01		0,9	0,01
126/а	Каша пшенная молочная жидкая	150	6,17	6,51	26,98	191	0,12	0,14	0,57	123,96	0,77
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	108,2	0,08
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03		12,9	1,5
	Всего в Завтрак		11,61	13,3	52,49	376	0,24	0,32	1,74	245,96	2,36
	2-й завтрак										
140/1	Яблоки свежие	150	0,62	0,62	15,14	68		0,03	25,04	24,72	0,32
	Всего в 2-й завтрак		0,62	0,62	15,14	68		0,03	25,04	24,72	0,32
	Обед										
015/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,75	4,06	5,95	63	0,03	0,04	2,88	29,42	0,41
041/а	Суп рыбный	200	7,14	1,94	10,34	87	0,09	0,06	4,29	26,67	0,84
099/а	Котлета мясная рубленая паровая	80	12,22	9,28	3,77	148	0,05	0,09		9,37	2,01
065/в	Каша гречневая вязкая	130	3,88	4,03	18,41	125	0,1	0,06		6,43	1,9
118/2	Кисель витаминизированный	180			17,6	72	0,3	0,3	27	8,1	
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03		12,9	1,5
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06	0,03		9,9	1,35
	Всего в Обед		28,85	20,21	78,39	612	0,71	0,61	34,17	102,79	8,01
	Полдник										
002/1	Винегрет со свежей капустой	100	1,52	10,15	8,99	133	0,06	0,05	17,95	30,35	0,82
174	"Гребешок" из дрож.теста	40	2,93	2,73	23,51	130	0,04	0,02	0,02	7,46	0,45
132/4	Чай сладкий	180	0,1	0,03	10,65	43		0,01	0,02	2,28	0,41
Хлеб	Хлеб пшеничный	15	1,27	0,24	5,55	29	0,04	0,02		6,45	0,75
	Всего в Полдник		5,82	13,15	48,7	335	0,14	0,1	17,99	46,54	2,43
	Всего в 2 неделю пятница		46,9	47,28	194,72	1391	1,09	1,05	78,93	420,01	13,11
	Итого		518,87	510,74	1871,12	14260	7,99	10,29	618,64	5842,97	124,09
	Среднее за период		51,89	51,07	187,11	1426	0,8	1,03	61,86	584,3	12,41