

День понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возраст от 1,5 до 3 лет

Утверждаю
Руководитель учреждения

Л.Н. Воробьева

Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18	0	22	1	306-П
	Салат из горошка зеленого консервированного	20	0,6	1,04	1,25	16,72	0,02	0,01	2,2	4,29	0,14	10-M
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009	0	5,7	0,36	117-П
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0	0,01	0	0,6	0,01	111-П
	Сыр	5	1,16	1,48	0	18	0	0,015	0,035	44	0,05	7-П
	Кофейный напиток на ступенном молоке	180	2,61	1,8	18,81	101,7	0,02	0,07	0,36	116,1	0,72	512-П
	Итого	280	11,75	13,92	35,82	315,42	0,103	0,294	2,595	192,69	2,28	
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	537-П
Обед	Итого	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	
	Свекольник	150	1,31	2,67	7,22	58,2	0,05	0,03	5,51	22,65	0,92	136-П
	Сметана	9	0,23	1,35	0,32	14,58	0	0,01	0,04	7,92	0,02	488-П
	Котлета из говядины с овощами	60	9,42	11,16	2,1	146,4	0,04	0,1	5,82	22,2	1,5	385-П
	Картофельное пюре с морковью	110	1,98	4,95	9,35	90,2	0,09	0,08	2,86	0,77	29,7	435-П
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,07	0,03	0	14	1,56	116-П
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0	0	0,36	28,64	1,12	376-M
	Итого	549	15,98	20,63	57,57	483,48	0,25	0,25	14,59	96,18	34,82	
	Пудинг из творога с рисом	90	12,48	12,3	16,92	232,2	0,05	0,21	0,18	105	0,6	324-П
	Повидло	20	0,08	0	13	52,4	0	0	0,1	2,8	0,26	86-П
Полдник	Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,17	0,7	120	0,1	535-П
	Итого	210	15,46	14,8	33,92	334,6	0,09	0,38	0,98	227,8	0,96	
	ИТОГО за день	1139	43,690	49,450	137,410	1179,500	0,453	0,934	20,165	523,670	39,460	

День понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю
Руководитель учреждения
П.Н. Воробьева

Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ккал	B1	B2	C	Са	Рв	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18	0	22		1 306-П
	Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,89	1,56	1,88	25,08	0,03	0,02	3,3	6,44		0,2 10-М
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012	0	7,6		0,48 117-П
	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36	0	0,01	0	0,84		0,01 111-П
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	0,0024	0,03	0,07	88		0,1 7-П
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,08	0,4	129		0,8 512-П
	Итого	327	14,25	18,05	43,7	394,24	0,1264	0,332	3,77	253,88		2,59
2 завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7		1,4 537-П
	Итого	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7		1,4
Обед	Свекольник	180	1,57	3,2	8,66	69,84	0,05	0,04	6,61	27,18		1,1 136-П
	Сметана	11	0,29	1,65	0,4	17,82	0	0,01	0,04	9,68		0,02 488-П
	Котлета из говядины с овощами	80	12,56	14,88	2,8	195,2	0,06	0,13	7,76	29,6		2 385-П
	Картофельное пюре с морковью	130	2,34	5,85	11,05	106,6	0,1	0,09	3,38	0,91		35,1 435-П
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0,04	0	17,5		1,95 116-П
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82		1,24 376-М
	Итого	651	20,5	26,2	67,67	592,96	0,3	0,31	18,19	116,69		41,41
Полдник	Пудинг из творога с рисом	100	13,87	13,67	18,8	258	0,05	0,23	0,2	116,67		0,67 324-П
	Повидло	30	0,12	0	19,5	78,6	0	0	0,15	4,2		0,39 86-П
	Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,17	0,7	120		0,1 535-П
	Итого	230	16,89	16,17	42,3	386,6	0,09	0,4	1,05	240,87		1,16
	ИТОГО за день	1308	52,140	60,520	163,770	1419,800	0,526	1,052	25,010	618,440		46,560

Утверждаю Руководитель учреждения  Л.Н. Воробьева													
День вторник Неделя: первая Сезон: весенне-летний Возраст от 1,5 до 3 лет													
Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы								
Завтрак	Каша ячневая вязкая	130	4,16	7,41	23,24	176,28	0,08	0,08	0,92	108,55	0,6	261-П	
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,03	0	5,7	0,36	117-П	
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0	0,01	0	0,6	0,01	111-П	
	Сыр	5	1,16	1,48	0	18	0	0,015	0,035	44	0,05	7-М	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	0,05	0,16	1,42	137	0,43	397-П	
	Итого	350	11,27	17,08	54,52	417,27	0,16	0,275	2,375	295,85	1,45		
2 завтрак	Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,17	0,7	120	0,1	6/Н	
	Итого	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,17	0,7	120	0,1		
Обед	Овощи натуральные (огурец)	20	0,16	0,02	0,5	2,8	0,01	0,01	2	4,6	0,12	112-П	
	Суп картофельный с бобовыми	170	1,56	2,89	10,29	73,44	0,14	0,03	5,9	12,92	0,63	149-П	
	Котлета рыбная любительская	60	7,32	2,16	3,72	63,6	0,04	0,04	0,6	22,2	0,48	352-П	
	Картофельное пюре	120	2,52	5,28	13,08	110,4	0,11	0,08	4,08	31,2	0,84	434-П	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,07	0,03	0	14	1,56	116-П	
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,45	0,18	20,79	86,4	0,02	0,02	3,87	19,8	0,99	526-П	
	Итого	590	14,65	11,01	61,98	409,04	0,39	0,21	16,45	104,72	4,62		
Полдник	Пирожок печеный из сдобного теста с мясным фаршем	70	4,08	4,32	24,5	152,83	0,05	0,04	0	8,17	0,47	562-П	
	Чай с лимоном	180	0,09	0	13,68	54,9	0	0	2,52	12,78	0,36	504-П	
	Итого	250	4,17	4,32	38,18	207,73	0,05	0,04	2,52	20,95	0,83		
	ИТОГО за день	1290	32,990	34,910	158,680	1084,040	0,640	0,695	22,045	541,520	7,000		

Утверждаю

Руководитель учреждения

100

No.	176
-----	-----

Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ккал	B1	B2	C	Са	Рв	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Каша ячневая вязкая	150	4,8	8,55	26,82	203,4	0,09	0,09	1,07	125,25	0,69	261-П
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	0	7,6	0,48	117-П
	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36	0	0,01	0	0,84	0,01	111-П
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	0	0,03	0,07	88	0,1	7-М
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88	0,06	0,18	1,58	152,22	0,48	397-П
	Итого	407	14,24	21,98	65,02	515,44	0,19	0,32	2,72	373,91	1,76	
2 завтрак	Кисломолочный напиток	100	5,22	5,76	7,2	106,2	0,054	0,306	1,26	216	0,18	6/н
	Итого	100	5,22	5,76	7,2	106,2	0,054	0,306	1,26	216	0,18	
Обед	Овощи натуральные (огурец)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	0,01	3	6,9	0,18	112-П
	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,16	0,04	6,94	15,2	0,74	149-П
	Котлета рыбная любительская	80	9,76	2,88	4,96	84,8	0,06	0,06	0,8	29,6	0,64	352-П
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	0,14	0,11	5,1	39	1,05	434-П
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95	116-П
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	0,02	4,3	22	1,1	526-П
	Итого	710	18,79	13,71	74,26	499,9	0,48	0,28	20,14	130,2	5,66	
Полдник	Пирожок печеный из сдобного теста с мясным фаршем	80	4,66	4,94	28	174,66	0,06	0,04	0	9,34	0,54	562-П
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	0	2,8	14,2	0,4	504-П
	Итого	280	4,76	4,94	43,2	235,66	0,06	0,04	2,8	23,54	0,94	
	ИТОГО за день	1497	43,010	46,390	189,680	1357,200	0,784	0,946	26,920	743,650	8,540	

Утверждаю
Руководитель учреждения

Л.Н. Воробьева

День среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возраст от 1,5 до 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Каша "Дружба"	130	3,42	7,58	16,29	147,03	0,05	0,09	0,86	82,29	0,36	266-П
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009	0	5,7	0,36	117-П
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0	0,01	0	0,6	0,01	111-П
	Сыр	5	1,16	1,48	0	18	0	0,015	0,035	44	0,05	7
2 завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	0,04	0,14	1,17	113,4	0,09	514-П
	Итого	350	9,74	16,49	46,06	352,13	0,123	0,264	2,065	245,99	0,87	
	Молоко кипяченое	100	5,22	4,5	8,64	95,4	0,07	0,27	2,34	216	0,18	534-П
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,02	0,01	0	5,8	0,42	609-П
Обед	Итого	120	6,72	6,46	23,52	178,8	0,09	0,28	2,34	221,8	0,6	
	Суп-пюре из картофеля	170	3,3	4,39	16,83	119,85	0,1	0,12	6,55	80,07	0,75	165-П
	Гренки из пшеничного хлеба	11	1,24	0,12	7,67	36,76	0,02	0	0	3,32	0,18	176-П
	Капуста тушеная	120	4,44	4,32	4,68	75,6	0,05	0,04	20,4	73,2	1,2	428-П
Полдник	Биточки из говядины	60	10,68	10,5	8,58	171,6	0,05	0,1	0	23,4	1,68	386-П
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0	0	0,36	28,64	1,12	376-М
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,07	0,03	0	14	1,56	116-П
	Итого	581	22,7	19,83	76,34	577,91	0,29	0,29	27,31	222,63	6,49	
	Драчена	70	7,98	10,57	4,48	144,9	0,05	0,29	0,14	60,2	1,47	318-П
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,033	0,009	0	5,7	0,36	117-П
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	0	0	0	4,5	0,36	502-П
	Плод свежий (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	0,02	9,5	15,2	2,09	118-П
	Итого	375	10,7	11,82	42,69	322,15	0,113	0,319	9,64	85,6	4,28	
	ИТОГО за день	1426	43,140	48,140	165,090	1252,190	0,526	0,873	41,355	554,220	11,640	

Утверждаю
Руководитель учреждения
Л.Н. Воробьева

День среда
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возраст от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Каша "Дружба"	150	3,95	8,75	18,8	169,65		0,06	0,11	0,99	94,95	0,42 266-П
	Багон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012	0	0	7,6	0,48 117-П
	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36	0	0,01	0	0	0,84	0,01 111-П
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	0	0,03	0,07	0,07	88	0,1 7
2 завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	0,16	1,3	1,3	126	0,1 514-П
	Итого	407	12,51	21,34	55,32	441,81	0,144	0,322	2,36	2,36	317,39	1,11
	Молоко кипяченое	100	5,22	4,5	8,64	95,4	0,07	0,27	2,34	2,34	216	0,18 534-П
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,02	0,01	0	0	5,8	0,42 609-П
Обед	Итого	120	6,72	6,46	23,52	178,8	0,09	0,28	2,34	2,34	221,8	0,6
	Суп-пюре из картофеля	200	3,88	5,16	19,8	141	0,12	0,14	7,7	7,7	94,2	0,88 165-П
	Гренки из пшеничного хлеба	14	1,58	0,16	9,76	46,79	0,02	0,01	0	0	4,23	0,23 176-П
	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	0,06	0,05	25,5	25,5	91,5	1,5 428-П
Полдник	Биточки из говядины	70	12,46	12,25	10,01	200,2	0,06	0,11	0	0	27,3	1,96 386-П
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	0,4	31,82	1,24 376-М
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0,04	0	0	17,5	1,95 116-П
	Итого	684	27,21	23,59	90,18	685,99	0,35	0,35	33,6	33,6	266,55	7,76
	Драчена	90	10,26	13,59	5,76	186,3	0,06	0,37	0,18	0,18	77,4	1,89 318-П
	Багон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012	0	0	7,6	0,48 117-П
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	5	0,4 502-П
	Плод свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	10	16	2,2 118-П
	Итого	430	13,76	15,15	51,12	398,1	0,134	0,402	10,18	10,18	106	4,97
	ИТОГО за день	1641	60,200	66,540	220,140	1704,700	0,718	1,354	48,480	48,480	911,740	14,440

Утверждаю
Руководитель учреждения

Л.Н. Воробьева

День четверг
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возраст от 1,5 до 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Каша пшениная вязкая	150	6,54	9,65	27,84	224,25	0,14	0,11	1,02	103,5	1,1	264-П
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01	0	5,7	0,36	117-П
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4	0	0,005	0	0,6	0,01	111-П
	Сыр	5	1,16	1,48	0	18	0	0,015	0,035	44	0,05	7-М
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	0,05	0,16	1,42	137	0,43	397-М
	Итого	370	13,64	19,31	59,12	465,24	0,22	0,3	2,475	290,8	1,95	
2 завтрак	Кисломолочный напиток (ряженка)	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,17	0,7	120	0,1	535-П
	Итого	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,17	0,7	120	0,1	
Обед	Овощи натуральные (помидор)	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	0,01	5	2,8	0,18	112-П
	Рассольник ленинградский	170	1,43	3,49	11,29	82,11	0,07	0,03	5,12	17,99	0,66	76-М
	Сметана	9	0,23	1,35	0,32	14,58	0,003	0,009	0,036	7,92	0,018	488-П
	Гуляш из говядины	60	10,3	11	2,1	148,5	0,04	0,08	0,65	8,5	1,6	373-П
	Макаронные изделия отварные	120	4,52	0,54	23,23	115,92	0,05	0,01	0,01	4,56	0,62	297-П
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,07	0,03	0	14	1,56	116-П
	Компот из плодов сушеных (курага)	180	0,27	0	18,09	72,9	0	0	0,72	9	0,54	531-П
	Итого	599	19,61	16,9	69,39	511,21	0,243	0,169	11,536	64,77	5,178	
Полдник	Котлета рыбная	60	8,34	1,26	5,76	67,8	0,04	0,07	0,24	21	0,36	351-П
	Капуста тушеная	40	1,48	1,44	1,56	25,2	0,02	0,01	6,8	24,4	0,4	428-П
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,033	0,009	0	5,7	0,36	117-П
	Чай с лимоном	180	0,09	0	13,68	54,9	0	0	2,52	12,78	0,36	504-П
	Плод свежий (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	0,02	9,5	15,2	2,09	118-П
	Итого	405	12,16	3,57	36,4	226,5	0,093	0,089	9,56	63,88	1,48	
	ИТОГО за день	1474	48,310	42,280	168,910	1252,950	0,596	0,728	24,271	539,450	8,708	

День четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю
Руководитель учреждения

И.Н. Воробьева

Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ккал	В1	В2	С	Са	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Каша пшениная вязкая	200	8,72	12,86	37,12	299	0,18	0,14	1,36	0	138	1,46 264-П
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	0	0	7,6	0,48 117-П
	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36	0	0,007	0	0	0,84	0,014 111-П
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	0	0,03	0,07	0,07	88	0,1 7-М
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88	0,06	0,18	1,58	1,58	152,22	0,48 397-М
	Итого	457	18,16	26,29	75,32	611,04	0,28	0,367	3,01	386,66	2,534	
2 завтрак	Кисломолочный напиток (ряженка)	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,17	0,7	0,7	120	0,1 535-П
	Итого	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,17	0,7	120	0,1	
	Овощи натуральные (помидор)	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	0,01	7,5	7,5	4,2	0,27 112-П
Обед	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,28	96,6	0,08	0,04	6,02	6,02	21,16	0,78 76-М
	Сметана	11	0,29	1,65	0,4	17,82	0,003	0,011	0,044	0,044	9,68	0,022 488-П
	Гуляш из говядины	80	13,74	14,66	2,8	198	0,05	0,1	0,86	0,86	11,34	2,14 373-П
	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,9	0,06	0,02	0,02	0,02	5,7	0,78 297-П
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0,04	0	0	17,5	1,95 116-П
	Компот из плодов сушеных (курага)	200	0,3	0	20,1	81	0	0	0,8	0,8	10	0,6 531-П
	Итого	721	25,3	21,75	83,76	636,02	0,303	0,221	15,244	79,58	6,542	
	Котлета рыбная	80	11,12	1,68	7,68	90,4	0,06	0,09	0,32	0,32	28	0,48 351-П
	Капуста тушеная	60	2,22	2,16	2,34	37,8	0,02	0,02	10,2	10,2	36,6	0,6 428-П
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012	0	0	7,6	0,48 117-П
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	0	2,8	2,8	14,2	0,4 504-П
	Плод свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	10	16	2,2 118-П
	Итого	480	16,44	5	45,78	294	0,124	0,122	13,32	86,4	1,96	
	ИТОГО за день	1758	62,800	55,540	208,860	1591,060	0,747	0,880	32,274	672,640	11,136	

Утверждаю Руководитель учреждения Л.Н. Воробьева												
День пятница Неделя: первая Сезон: весенне-летний Возраст от 3 до 7 лет												
Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	3,62	3,87	12,39	98,85	0,05	0,15	0,96	116,7		0,2 170-П
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012	0	7,6		0,48 117-П
	Масло	7	0,04	5,78	0,06	52,36	0	0,01	0	0,84		0,01 111-П
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	0	0,03	0,07	88		0,1 7-М
	Кофейный напиток с молоком	180	3,2	2,7	15,9	79	0,04	0,16	1,3	126		0,1 514-П
	Итого	387	12,18	16,46	48,91	371,01	0,134	0,362	2,33	339,14		0,89
Обед	Овощи натуральные (огурец)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	0,01	3	6,9		0,18 112-П
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,05	13,55	80,1	0,07	0,04	5,94	10,98		0,68 152-П
	Шницель куриный припущенный	80	12	8,57	7,43	150,86	0,08	0,13	0,69	29,71		0,91 417-П
	Рагу из овощей	150	9	8,25	14,18	173,25	0,06	0,06	7,86	36,71		0,99 153-У
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0,04	0	17,5		1,95 116-П
Полдник	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82		1,24 376-М
	Итого	690	26,92	19,52	80,67	611,91	0,31	0,28	17,89	133,62		5,95
	Запеканка из творога	100	16	16,8	15,93	283,33	0,05	0,34	0,4	198		0,67 319-П
	Молоко стуженное	10	0,72	0,85	5,55	32,8	0,01	0,04	0,1	30,7		0,02 490-П
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	5		0,4 502-П
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	34		0,3 118-П
	Итого	410	17,72	17,85	44,58	419,13	0,1	0,41	60,5	267,7		1,39
	ИТОГО за день	1487	56,820	53,830	174,160	1402,050	0,544	1,052	80,720	740,460		8,230