

**УТВЕРЖДЕНО:**

Заведующий муниципального бюджетного

дошкольного образовательного учреждения

детского сада комбинированного вида № 17

"Колоколычик" поселка Малороссийского

муниципального образования Тихорецкий

район



Н.В. Федорова

2021 год

**Циклическое двухнедельное меню для детей дошкольного возраста,**

**находящихся в образовательных учреждениях с режимом пребывания 8-10,5 часов**

**(возрастная группа от 3 до 7 лет включительно)**



№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
7.1-200	Каша манная молочная жидкая	200	6,3	4,5	31,6	191,7	0,3
5.4-180	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	0,0	17,8	81,5	0,9
18.2-45	Кондитерское изделие (пряники)	45	2,2	2,2	30,8	155,7	0,0
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	12,8	61,3	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>470</b>	<b>14,0</b>	<b>7,1</b>	<b>103,2</b>	<b>539,2</b>	<b>1,2</b>
<b>Второй завтрак</b>							
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,4</b>	<b>45,0</b>	<b>10,0</b>
<b>Обед</b>							
3.6-60	Икра морковная	60	1,1	4,5	4,2	62,0	1,5
10.3-200	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,7	4,6	5,8	70,6	6,6
12.1-80	Биточки рыбные	80	11,1	4,1	16,0	145,4	0,1
13.5-150	Рагу из овощей	150	2,3	8,0	19,4	159,0	10,2
5.7-180	Компот из свежих плодов	180	0,4	0,3	12,6	54,6	2,3
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	9,8	42,8	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>720</b>	<b>20,0</b>	<b>21,9</b>	<b>83,1</b>	<b>607,9</b>	<b>20,7</b>
<b>Полдник</b>							
16.3-120	Оладьи	120	8,8	13,6	65,1	418,2	0,2
11.2-25	Молоко стуженное	25	1,8	2,1	13,9	80,0	0,3
5.11-180	Ряженка	180	5,0	4,0	7,3	85,1	1,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>325</b>	<b>15,6</b>	<b>19,7</b>	<b>86,3</b>	<b>583,3</b>	<b>1,6</b>



№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
<b>ВСЕГО</b>		<b>1615</b>	<b>50,1</b>	<b>49,1</b>	<b>283,0</b>	<b>1775,4</b>	<b>33,5</b>
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
9.2-170	Запеканка из творога	170	29,9	6,9	53,3	395,0	0,3
11.2-25	Молоко стуженное	25	1,8	2,1	13,9	80,0	0,3
5.2-180	Чай с лимоном	180	0,3	0,0	14,1	57,2	1,0
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	12,8	61,3	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>420</b>	<b>35,0</b>	<b>9,4</b>	<b>104,2</b>	<b>642,5</b>	<b>1,6</b>
<b>Второй завтрак</b>							
5.6-150	Сок фруктовый	150	1,5	0,15	2,8	18,7	6
	<b>ИТОГО</b>	<b>150</b>	<b>1,5</b>	<b>0,15</b>	<b>2,8</b>	<b>18,7</b>	<b>6</b>
<b>Обед</b>							
3.2-60	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,9	5,4	2,0	66,9	8,7
10.1-200	Свекольник	200	1,8	4,1	9,3	81,12	3,6
12.6-220	Жаркое по-домашнему	220	21,1	18,3	16,8	316,6	0,2
5.8-180	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,0	24,6	100,6	0,1
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	9,8	42,8	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>710</b>	<b>27,6</b>	<b>28,3</b>	<b>77,8</b>	<b>681,5</b>	<b>12,7</b>
<b>Полдник</b>							
16.2-60	Сдоба	60	4,9	4,0	34,6	193,1	0,0
5.10-180	Молоко кипяченое	180	5,0	5,8	9,1	108,1	0,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>240</b>	<b>9,9</b>	<b>9,8</b>	<b>43,7</b>	<b>301,2</b>	<b>0,4</b>



№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
8.1-150	Омлет натуральный	150	13,4	19,1	2,7	237,2	0,4
3.8-50	Горошек зеленый консервированный отварной	50	1,4	2,1	2,8	35,5	2,1
5.1-180	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	13,9	56,0	0,0
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	12,8	61,3	0,0
<b>ИТОГО</b>		<b>425</b>	<b>18,0</b>	<b>21,6</b>	<b>42,3</b>	<b>439,0</b>	<b>2,4</b>
<b>Второй завтрак</b>							
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,4</b>	<b>45</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>							
2.2-60	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,5	0,1	1,4	8,0	3,0
10.2-200	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,1	6,2	59	4,4
12.3-80	Шницель мясной	80	11,9	9,9	15,6	198,8	0,1
11.1-30	Соус красный основной	30	0,4	0,7	2,9	19,9	0,2
13.6-150	Каша гречневая рассыпчатая	150	1,9	6,9	38,5	224,8	0,0
5.6-150	Сок фруктовый	150	1,5	0,15	2,8	18,7	6
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	9,8	42,8	0,0
<b>ИТОГО</b>		<b>720</b>	<b>20,9</b>	<b>21,3</b>	<b>92,5</b>	<b>645,5</b>	<b>13,7</b>
<b>Полдник</b>							
19.1-100	Запеканка манная (рисовая) со свежими плодами	100	4,3	3,0	23,4	137,6	0,6
18.1-30	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	30	1,9	4,0	20,6	127,4	0,0
5.4-180	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	0,0	17,8	81,5	0,9
<b>ИТОГО</b>		<b>310</b>	<b>8,8</b>	<b>7,0</b>	<b>61,8</b>	<b>346,6</b>	<b>1,5</b>



№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
7.2-200	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	6,3	6,0	28,3	192,7	0,3
5.3-180	Какао с молоком	180	2,3	0,4	23,4	106,4	0,6
17.1-15	Сыр порционный	15	3,6	4,5	0,1	55,7	0,1
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	12,8	61,3	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>440</b>	<b>15,2</b>	<b>11,3</b>	<b>74,7</b>	<b>465,1</b>	<b>1,0</b>
<b>Второй завтрак</b>							
5.11-180	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5,0	4,0	7,3	85,1	1,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>180</b>	<b>5,0</b>	<b>4,0</b>	<b>7,3</b>	<b>85,1</b>	<b>1,2</b>
<b>Обед</b>							
3.6-60	Икра свекольная	60	1,1	4,5	4,2	62,0	1,5
10.5-200	Суп из овощей на мясном бульоне	200	1,7	4,9	9	87,6	4,2
12.7-200	Плов из отварной пшпцы	200	26,6	20,4	31,2	414,0	2,0
5.5-180	Напиток из шиповника	180	0,6	0,0	20,8	85,4	54,0
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	9,8	42,8	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>690</b>	<b>33,4</b>	<b>30,2</b>	<b>90,2</b>	<b>765,3</b>	<b>61,7</b>
<b>Полдник</b>							
9.5-100	Сырники из творога	100	16,2	3,4	23,8	191,4	0,4
11.2-25	Молоко стуженное	25	1,8	2,1	13,9	80,0	0,3
5.6-150	Сок фруктовый	150	1,5	0,15	2,8	18,7	6
	<b>ИТОГО</b>	<b>275</b>	<b>19,5</b>	<b>5,7</b>	<b>40,5</b>	<b>290,1</b>	<b>6,7</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1585</b>	<b>73,2</b>	<b>51,1</b>	<b>212,7</b>	<b>1605,7</b>	<b>70,5</b>



№ ТК	Присм пицца, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
6.2-200	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,5	1,7	19,5	116,9	0,8
5.4-180	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	0,0	17,8	81,5	0,9
18.2-45	Кондитерское изделие (пряники)	45	2,2	2,2	30,8	155,7	0,0
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	12,8	61,3	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>470</b>	<b>13,2</b>	<b>4,3</b>	<b>91,1</b>	<b>464,4</b>	<b>1,7</b>
<b>Второй завтрак</b>							
1.1-100	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,1	21,0	89,0	10,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>21,0</b>	<b>89,0</b>	<b>10,0</b>
<b>Обед</b>							
3.4-60	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	2,7	1,5	33,2	1,8
10.6-200	Рассольник ленинградский	200	1,9	4,8	12,2	99,7	3,4
12.9-130	Печень говяжья по-строгановски	80/50	16,7	15,4	5,4	227,4	11,1
13.3-150	Картофельное пюре	150	2,0	5,0	21,0	137,2	5,2
5.9-180	Кисель из повидла	180	0,1	0,0	34,8	139,8	0,0
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	9,8	42,8	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>640</b>	<b>24,7</b>	<b>28,4</b>	<b>100,0</b>	<b>753,6</b>	<b>21,6</b>
<b>Полдник</b>							
16.1-60	Пирожки, печенные из сладкого теста	60	3,2	3,9	33,5	181,8	0,00
5.11-180	Кефир	180	5,0	4,0	7,3	85,1	1,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>240</b>	<b>8,2</b>	<b>7,9</b>	<b>40,8</b>	<b>266,9</b>	<b>1,2</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1450</b>	<b>47,6</b>	<b>40,7</b>	<b>252,9</b>	<b>1573,9</b>	<b>34,5</b>



ВСЕГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ		7725,0	293,0	238,7	1184,2	8074,8	186,9
№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 6							
Завтрак							
7.1-200	Каша манная молочная жидкая	200	6,3	4,5	31,6	191,7	0,3
5.4-180	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	0,0	17,8	81,5	0,9
17.1-15	Сыр порционный	15	3,6	4,5	0,1	55,7	0,1
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	12,8	61,3	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>440</b>	<b>15,5</b>	<b>9,4</b>	<b>72,5</b>	<b>439,2</b>	<b>1,3</b>
Второй завтрак							
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,4</b>	<b>45,0</b>	<b>10,0</b>
Обед							
3.6-60	Икра морковная	60	1,1	4,5	4,2	62,0	1,5
10.8-200	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	200	1,8	4,8	10,3	91,2	4,0
12.4-70	Гуляш из говядины	70	11,3	12,1	2,2	163,6	0,4
13.2-150	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,3	31,3	187,9	0,0
5.8-180	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,0	24,6	100,6	0,1
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	9,8	42,8	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>710</b>	<b>23,5</b>	<b>27,1</b>	<b>97,7</b>	<b>721,6</b>	<b>6,0</b>
Полдник							
6.2-170	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишелью)	170	4,7	1,4	16,6	99,4	0,7
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	10,2	49,0	0,0
5.2-180	Чай с лимоном	180	0,3	0,0	14,1	57,2	1,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>315</b>	<b>15,1</b>	<b>16,8</b>	<b>32,7</b>	<b>340,4</b>	<b>1,8</b>



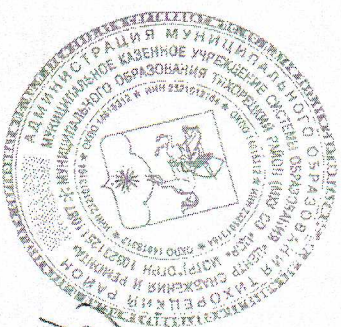
ВСЕГО ЗА 1-ю НЕДЕЛЮ	7745	294,8	241,3	1184,5	8106,4	187,0
ВСЕГО ЗА 2-ю НЕДЕЛЮ	7890	277,4	245,0	1007,1	7353,9	219,8
ВСЕГО за 10 дней	15635	572,2	486,3	2191,7	15460,4	406,8
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	1563,5	57,2	48,6	219,2	1546,0	40,7

Примечание:

1. Неотъемлемым приложением к меню является таблица замен блюд.
2. После 1 марта не рекомендуется использование свежих овощей урожая прошлого года без тепловой обработки.
3. При приготовлении блюд используется йодированная соль.

Разработано:

Заместитель директора по питанию МКУ СО "ЦСР" МОТР



Р.М. Зельцман



№ ТК	ВСЕГО	Прием пищи, наименование блюда	1565	Пищевые вещества			213,2	1546,1	19,1
				Масса порции	Б	Ж			
<b>День 7</b>									
<b>Завтрак</b>									
7.3-200		Каша рисовая молочная жидкая	200	5,1	4,5	29,1	176,1	1,2	
5.3-180		Какао с молоком	180	2,3	0,4	23,4	106,4	0,6	
18.1-30		Кондитерское изделие (печенье сахарное)	30	1,9	4,0	20,6	127,4	0,0	
14.1-25		Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	10,2	49,0	0,0	
14.2-20		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	12,8	61,3	0,0	
		<b>ИТОГО</b>	<b>455</b>	<b>12,3</b>	<b>9,2</b>	<b>96,1</b>	<b>520,2</b>	<b>1,8</b>	
<b>Второй завтрак</b>									
5.6-150		Сок фруктовый	150	1,5	0,2	2,8	18,7	6,0	
		<b>ИТОГО</b>	<b>150</b>	<b>1,5</b>	<b>0,2</b>	<b>2,8</b>	<b>18,7</b>	<b>6,0</b>	
<b>Обед</b>									
3.6-60		Икра свекольная	60	1,1	4,5	4,2	62,0	1,5	
10.2-200		Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,1	6,2	59	4,4	
12.10-80		Тефтели из говядины с рисом ("ёжики")	80	9,1	12,3	9,7	185,5	0,0	
11.1-30		Соус красный основной	30	0,4	0,7	2,9	19,9	0,2	
13.3-150		Картофельное пюре	150	2,0	5,0	21,0	137,2	5,2	
5.7-180		Компот из свежих плодов	180	0,4	0,3	12,6	54,6	2,3	
14.1-30		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0	
14.2-20		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	9,8	42,8	0,0	
		<b>ИТОГО</b>	<b>750</b>	<b>17,8</b>	<b>26,3</b>	<b>81,7</b>	<b>634,5</b>	<b>13,6</b>	
<b>Полдник</b>									
9.4-100		Вареники ленивые	100	14,1	4,9	14,5	158,0	0,2	
5.11-180		Ряженка	180	5,0	4,0	7,3	85,1	1,2	
8.2-1		Яйцо вареное	48,4	6,1	5,2	0,3	76,0	0,0	



№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
ВСЕГО		1630	69,1	73,2	152,4	1553,5	92,1
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>							
7.2-200	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	6,3	6,0	28,3	192,7	0,3
5.2-180	Чай с лимоном	180	0,3	0,0	14,1	57,2	1,0
17.1-15	Сыр порционный	15	3,6	4,5	0,1	55,7	0,1
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	12,8	61,3	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>440</b>	<b>13,2</b>	<b>10,9</b>	<b>65,5</b>	<b>415,9</b>	<b>1,5</b>
<b>Второй завтрак</b>							
1.1-100	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,1	21,0	89,0	10,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>21,0</b>	<b>89,0</b>	<b>10,0</b>
<b>Обед</b>							
3.2-60	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,9	5,4	2,0	66,9	8,7
10.10-200	Суп картофельный с рыбой	200	7,6	3,6	10,6	105,4	4,4
12.9-130	Печень говяжья по-строгановски	80/50	16,7	15,4	5,4	227,4	11,1
13.3-150	Картофельное пюре	150	2,0	5,0	21,0	137,2	5,2
5.7-180	Компот из свежих плодов	180	0,4	0,3	12,6	54,6	2,3
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	9,8	42,8	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>640</b>	<b>31,1</b>	<b>30,1</b>	<b>76,7</b>	<b>707,8</b>	<b>31,7</b>
<b>Полдник</b>							
16.1-60	Пирожки, печенные из сдобного теста	60	3,2	3,9	33,5	181,8	0,00
5.11-180	Кефир	180	5,0	4,0	7,3	85,1	1,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>240</b>	<b>8,2</b>	<b>7,9</b>	<b>40,8</b>	<b>266,9</b>	<b>1,2</b>



	<b>ИТОГО</b>	280	19,1	8,8	21,8	243,1	1,4
	<b>ВСЕГО</b>	1635	50,7	44,5	202,4	1416,5	22,8
№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, (Ккал)	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		

**День 8**

**Завтрак**

9.1-170	Пудинг творожный запеченный	170	23,7	6,0	44,8	328,2	0,3
11.2-25	Молоко ступенное	25	1,8	2,1	13,9	80,0	0,3
5.1-180	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	13,9	56,0	0,0
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	10,2	49,0	0,0
	<b>ИТОГО</b>	400	27,6	8,4	82,7	513,2	0,6

**Второй завтрак**

1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
	<b>ИТОГО</b>	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0

**Обед**

2.2-60	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,5	0,1	1,4	8,0	3,0
10.7-200	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,6	3,3	12,6	98,9	2,5
12.2-80	Котлеты рыбные любительские	80	9,7	7,8	6,2	134,5	0,8
13.5-150	Рагу из овощей	150	2,3	8,0	19,4	159,0	10,2
5.9-180	Кисель из повидла	180	0,1	0,0	34,8	139,8	0,0
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	9,8	42,8	0,0
	<b>ИТОГО</b>	720	20,6	19,6	99,5	656,5	16,5

**Полдник**

20.1-100	Суфле картофельно-морковное "розовое"	100	3,4	3,6	13,2	98,8	6,7
3.7-50	Икра кабачковая консервированная	50	0,7	3,5	3,7	48,5	1,2
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	12,8	61,3	0,0
5.6-150	Сок фруктовый	150	1,5	0,15	2,8	18,7	6



№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, (Ккал)	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>							
8.1-150	Омлет натуральный	150	13,4	19,1	2,7	237,2	0,4
3.7-50	Икра кабачковая консервированная	50	0,7	3,5	3,7	48,5	1,2
5.4-180	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	0,0	17,8	81,5	0,9
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	12,8	61,3	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>425</b>	<b>19,6</b>	<b>23,0</b>	<b>47,1</b>	<b>477,5</b>	<b>2,4</b>
<b>Второй завтрак</b>							
5.11-180	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5,0	4,0	7,3	85,1	1,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>180</b>	<b>5,0</b>	<b>4,0</b>	<b>7,3</b>	<b>85,1</b>	<b>1,2</b>
<b>Обед</b>							
3.4-60	Салат из соевых огурцов с луком	60	0,5	2,7	1,5	33,2	1,8
10.9-200	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,4	2,7	5,9	57,7	3,7
12.8-70	Суфле из пыллят	70	18,6	18,6	1,5	247,4	0,7
13.4-150	Капуста тушеная	150	3,9	5,0	10,5	110,5	26,5
5.5-180	Напиток из шиповника	180	0,6	0,0	20,8	85,4	54,0
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	9,8	42,8	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>710</b>	<b>29,4</b>	<b>29,4</b>	<b>65,3</b>	<b>650,6</b>	<b>86,7</b>
<b>Полдник</b>							
9.6-110	Запеканка из творога с морковью	110	8,3	8,9	9,7	152,2	1,1
11.2-25	Молоко стуженное	25	1,8	2,1	13,9	80,0	0,3
5.10-180	Молоко кипяченое	180	5,0	5,8	9,1	108,1	0,4