

Утверждаю:

ООО ГК «Фьюжен Менеджмент»
Генеральный директор Милов А.Н.
по Доверенности Торубаров Д.В.
« ____ » _____ 20 ____ г.



Согласовано:

Руководитель образовательного учреждения
« ____ » _____ 20 ____ г.



Примерное циклическое меню для организации горячего питания

обучающихся в возрасте с 3 до 7 лет, находящихся в детском саду с дневным пребыванием на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения г. Калуги на 2023 год

Примерное циклическое меню для организации горячего питания обучающихся в возрасте с 3 до 7 лет, находящихся в детском саду с дневным пребыванием на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения г Калуги 2022г

№	Наименование блюда	Выхо д, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	В1	С	А			

Понедельник 1 день

1 недели

Завтрак

302	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	205	6,95	8,25	37,99	254,01	129,45	43,02	171,33	1,07	0,19	0,1	48,25
692	Кофейный напиток на цельном молоке	180	2,90	2,80	14,20	94,10	105,9	11,97	84,5	0,3	0,03	0,4	18,81
1	Бутерброд с сыром	30/10	2,90	4,77	15,47	113,90	5,7	3,9	19,5	0,36	0,03	0	25,25
	Итого за 'Завтрак '		12,75	15,82	67,66	462,01	241,05	58,89	275,33	1,73	0,25	0,5	92,31

Второй завтрак

	Фрукт по сезону	100	1,01	0,25	9,45	44,10	44,1	13,86	21,4	0,13	0,08	0,38	12,6
	Итого второй завтрак		1,01	0,25	9,45	44,10	44,1	13,86	21,4	0,13	0,08	0,38	12,6

Обед

	Салат из припущенной капусты с морковью	60	1,20	3,80	7,05	67,05	30,4	8,8	16	0,4	0,3	0,5	110,2
	Суп картофельный с горохом	200	1,45	3,28	7,08	63,60	26,5	16,26	35,6	0,58	0,05	8	188,5
443	Плов из мяса птицы	150	29,40	32,00	26,20	511,13	31,7	49,3	303,5	2,8	0,14	0,41	382,07
639	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,02	29,30	122,20	0,54	0	0	0,054	0	4	0
	Хлеб пшеничный	25	1,80	0,70	12,80	65,40	4,75	3,25	16,25	0,3	0,02	0,1	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	5,30	42,70	62,5	12,5	62,5	0,5	0,05	0,1	2,5
	Итого за 'Обед '		36,66	40,1	87,73	872,08	156,39	90,11	433,85	4,63	0,56	13,11	683,27

Полдник

	Рыба тушеная с овощами	100	4,27	8,20	19,50	169,40	40,70	34,90	94,04	1,30	0,13	12,90	585,40
686	Чай с молоком и сахаром	180	2,5	2,8	14,1	92,1	106,6	13,5	81,1	0,3	0,03	0,6	19,3
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,7	12,8	65,4	4,75	3,25	16,25	0,3	0,02	0,1	0
	Итого полдник		8,57	11,7	46,4	326,9	152,05	51,65	191,39	1,9	0,18	13,6	604,7
	Итого за день		58,99	67,87	211,24	1705,09	593,59	214,51	921,97	8,39	1,07	65,21	1392,9

Вторник 2 день
Завтрак

302	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	205	5,60	8,30	19,10	174,60	163,65	25,8	138,2	0,5	0,09	0,1	54,5
	Какао с молоком	180	2,90	2,80	14,20	94,10	105,9	11,97	84,5	0,3	0,03	0,4	18,81
3	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	4,90	3,60	15,70	115,30	109,6	9,07	75,3	0,4	0,04	0	41,36
	Итого за 'Завтрак'		13,40	14,70	49,00	384,00	379,15	46,84	298	1,2	0,16	0,5	114,67

Второй завтрак

707	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	7	4	7	1,4	0,01	2	0
	Итого второй завтрак		0,50	0,10	10,10	43,30	7	4	7	1,4	0,01	2	0

Обед

	Винегрет овощной	60	0,67	3,09	4,28	47,60	10,9	10,06	22,16	0,41	0,03	2,5	148
	Ши из свежей капусты с картофелем	200	4,70	2,70	15,51	105,90	27,1	30,66	85,2	1,57	0,1	4,1	183,08
	Гуляш из птицы с соусом (50/50)	100	4,97	4,87	5,21	84,50	16,5	2,9	17,05	0,12	0,04	0,26	5,19
	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливоч	130	6,9	5,7	31,4	205,1	11	110	163,9	3,6	0,2	3,15	26,3
	Компот из свежих яблок	180	1,30	1,60	14,90	59,88	0,45	2,3	0	0,05	0	0	0
	Хлеб пшеничный	25	1,80	0,70	12,80	65,40	4,75	3,25	16,25	0,3	0,02	0,1	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	5,30	42,70	62,5	12,5	62,5	0,5	0,05	0,1	2,5
	Итого за 'Обед'		21,99	18,98	89,4	611,08	133,2	171,67	367,06	6,55	0,44	10,21	365,07

Полдник

	Макаронны отварные с сыром	85/10/3	0,60	3,08	4,20	47,60	10,9	10,06	22,1	0,4	0,02	5,1	148,1
685	Чай с сахаром и лимоном	180	0,08	0,01	13,08	52,87	3,10	1,60	3,10	0,30	0,00	1,40	0,20
	Хлеб пшеничный	25	1,80	0,70	12,80	65,40	4,75	3,25	16,25	0,3	0,02	0,1	0
	Итого полдник		2,48	3,79	30,08	165,87	18,75	14,97	41,45	1,00	0,04	6,60	148,30
	Итого за день		38,37	37,57	178,58	1204,25	538,10	237,48	713,51	10,15	0,65	19,31	628,04

Среда 3 день

Завтрак

302	Каша манная молочная с маслом сливочным	205	5,88	7,24	35,68	231,30	120,3	18,7	111	0,43	0,08	0,1	46,15
3	Бутерброд с сыром	30/10	4,90	3,60	15,70	115,30	109,6	9,07	75,3	0,4	0,04	0	41,36
692	Кофейный напиток на цельном молоке	180	2,90	2,80	14,20	94,10	105,9	11,97	84,5	0,3	0,03	0,4	18,81
	Итого за 'Завтрак'		13,68	13,64	65,58	440,7	335,8	39,74	270,8	1,13	0,15	0,5	106,32

Второй завтрак

	Фрукт по сезону	100	1,01	0,25	9,45	44,10	44,1	13,86	21,4	0,13	0,08	38	12,6
	Итого второй завтрак		1,01	0,25	9,45	44,10	44,1	13,86	21,4	0,13	0,08	38	12,6
	Обед												
	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,60	2,40	5,10	42,30	19,1	7,5	14,05	0,2	0,01	2	101
	Рассолник Ленинградский	200	1,50	3,30	8,90	72,08	17,6	17,41	41,4	0,62	0,07	7,5	191,4
	Шницель рыбный	70	7,50	11,18	8,20	163,70	26,7	4,36	26,8	0,1	0,07	0,4	22,32
	Картофельное пюре	130	3,60	4,30	23,30	146,80	8,25	14,8	38,2	0,8	0,08	0	25,25
639	Напиток из шиповника	180	0,60	0,13	32,60	134,50	18,3	9,3	28,7	0,7	0,04	4	0
	Хлеб пшеничный	25	1,80	0,70	12,80	65,40	4,75	3,25	16,25	0,3	0,02	0,1	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	5,30	42,70	62,5	12,5	62,5	0,5	0,05	0,1	2,5
	Итого за 'Обед'		17,25	22,31	96,2	667,48	157,2	69,12	227,9	3,22	0,34	14,1	342,37

Полдник

366	Запеканка из творога со ступленным молоком	75/10	18,60	13,60	20,70	280,50	190	26,3	241,3	0,5	0,05	0,24	92,7
648	Кисель плодово-ягодный	180	0,02		27,10	108,80	9,1	0	16,9	0,03	0	0	0
	Хлеб пшеничный	25	1,80	0,70	12,80	65,40	4,75	3,25	16,25	0,3	0,02	0,1	0
	Итого полдник		20,42	14,30	60,60	454,70	203,85	29,55	274,45	0,83	0,07	0,34	92,70
	Итого за день		52,36	50,50	231,83	1606,98	740,95	152,27	794,55	5,31	0,64	52,94	553,99

Четверг 4 день
Завтрак

302	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	205	9,20	10,20	48,00	320,80	32,6	59,1	177,9	1,9	0,3	0,34	0
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,90	4,77	15,47	113,90	5,7	3,9	19,5	0,36	0,03	0	25,25
693	Какао с молоком	180	3,70	3,70	15,10	109,90	129,5	27,3	113,7	0,7	0,04	0	23,08
	Итого за 'Завтрак'		15,80	18,67	78,57	544,60	167,8	90,3	311,1	2,96	0,37	0,34	48,33

Второй завтрак

697	Молоко	100	2,90	3,20	4,70	59,30	120	14,03	90,21	0,1	0,04	1,3	22,05
	Итого второй завтрак		2,90	3,20	4,70	59,30	120	14,03	90,21	0,1	0,04	1,3	22,05

Обед

	Салат из припущенной моркови с маслом раст.	60	0,89	6,05	5,24	79	22,02	13,09	25,71	0,83	0,01	5,5	1,19
	Суп картофельный	200	1,72	2,18	14,00	82,46	11,07	20,09	50,05	0,7	0,08	6,6	180,3
471	Тфтели из птицы с соусом 50/50	100	12,10	13,70	9,30	209,60	29,5	16,9	120,8	1,1	0,06	0,52	129,4
	Рис отварной	130	2,10	4,70	14,70	110,10	26,7	21,7	63,2	0,74	0,1	18,3	31,1
639	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,02	29,30	122,20	0,54	0	0	0,054	0	4	0
	Хлеб пшеничный	25	1,80	0,70	12,80	65,40	4,75	3,25	16,25	0,3	0,02	0,1	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	5,30	42,70	62,5	12,5	62,5	0,5	0,05	0,1	2,5
	Итого за 'Обед'		21,42	27,65	90,64	711,46	157,08	87,53	338,51	4,224	0,32	35,12	344,49

Полдник

340	Омлет натуральный с маслом сливочным	85	8,30	14,60	1,50	170,90	59,2	10,2	134,8	1,5	0,05	0,1	206,2
685	Чай с сахаром	180	0,20	0,05	13,04	53,40	5,34	4,4	8,24	0,8	0,001	0	0,5
	Печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,10	4,6	2	13	0,16	0,02	0	26,4
	Хлеб пшеничный	25	1,80	0,70	12,80	65,40	4,75	3,25	16,25	0,3	0,02	0,1	0
	Итого полдник		11,58	18,71	41,04	379,80	73,89	19,85	172,29	2,76	0,09	0,20	233,10

Пятница 5 день.

Завтрак

302	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	205	5,83	7,33	46,90	277,28	116,1	35,1	150,2	0,56	0,07	0,1	45,8
692	Кофейный напиток на цельном молоке	180	2,90	2,80	14,20	94,10	105,9	11,97	84,5	0,3	0,03	0,4	18,81
1	Бутерброд с сыром	30/10	2,90	4,77	15,47	113,90	5,7	3,9	19,5	0,36	0,03	0	25,25
	Итого за 'Завтрак'		11,63	14,9	76,57	485,28	227,7	50,97	254,2	1,22	0,13	0,5	89,86

Второй завтрак

707	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	7	4	7	1,4	0,01	2	0
	Итого второй завтрак		0,50	0,10	10,10	43,30	7	4	7	1,4	0,01	2	0

Обед

	Икра кабачковая	60	0,70	0,06	3,60	17,80	0,3	0,03	0,5	0,6	1,8	2	0
	Борщ из св капусты с картофелем	200	4,70	2,70	15,51	105,90	27,1	30,66	85,2	1,57	0,1	4,1	183,08
	Биточек домашний	70	17,21	20,78	8,8	291,06	39,74	24,7	178,97	2,06	0,09	2,3	40,27
332	Макаронны отварные	130	3,60	4,30	23,30	146,80	8,25	14,8	38,2	0,8	0,08	0	25,25
639	Напиток цитрусовый	180	0,60	0,13	32,60	134,50	18,3	9,3	28,7	0,7	0,04	4	0
	Хлеб пшеничный	25	1,80	0,70	12,80	65,40	4,75	3,25	16,25	0,3	0,02	0,1	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	5,30	42,70	62,5	12,5	62,5	0,5	0,05	0,1	2,5
	Итого за 'Обед'		30,26	28,97	101,91	804,16	160,94	95,24	410,32	6,53	2,18	12,60	251,10

Полдник

738	Пирожок с повидлом	60	3,60	4,00	35,90	194,41	8,9	6,1	34,8	0,5	0,06	0,5	124,16
213	Йогурт	40	5,08	4,60	0,28	62,84	22	4,8	76,8	1	0,03	0	104
685/1	Чай с молоком и сахаром	180	2,50	2,80	14,10	92,10	106,6	13,5	81,1	0,3	0,03	0,6	19,3
	Итого полдник		11,18	11,40	50,28	349,35	137,50	24,40	192,70	1,80	0,12	1,10	247,46
	Итого за день		53,57	55,37	238,86	1682,09	533,14	174,61	864,22	10,95	2,44	16,20	588,42

Примерное циклическое меню для организации горячего питания обучающихся в возрасте с 3 до 7 лет, находящихся в детском саду с дневным пребыванием на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения г Калуги 2022г

2 недели

Понедельник 1 день

Завтрак

№	Наименование блюда	Выход д, г	Белки,		Жиры,		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	всего	всего	всего			Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е		
302	Каша овсяная молочная с маслом слив.	205	9,20	10,20	48,00	320,80	32,6	59,1	177,9	1,9	0,3	0,34	0	0,86				
692	Кофейный напиток на цельном молоке	180	2,90	2,80	14,20	94,10	105,9	11,97	84,5	0,3	0,03	0,4	18,81	0				
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,90	4,77	15,47	113,90	5,7	3,9	19,5	0,36	0,03	0	25,25	1,17				
	Итого за 'Завтрак'		15,00	17,77	77,67	528,80	144,20	74,97	281,90	2,56	0,36	0,74	44,06	2,03				

Второй завтрак

707	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	7,00	4,00	7,00	1,40	0,01	2,00	0,00	0,10
	Итого второй завтрак		0,50	0,10	10,10	43,30	7,00	4,00	7,00	1,40	0,01	2,00	0,00	0,10

Обед

	Салат Витаминный	60	1,30	4,60	10,20	87,70	33,4	12	21	1,1	0,04	3,1	279	1,5
140	Суп картофельный с макаронными изд.	200	2,04	2,26	15,93	92,18	13,75	24,99	61,45	0,93	0,12	11	181,22	0,45
498	Котлета из мяса птицы	70	10,34	12,07	5,21	170,70	24,7	12,11	101,4	0,94	0,05	0,1	39,55	1,29
508	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,60	5,10	21,17	149,50	7,4	7,4	110,2	2,4	0,1	0	25,9	0,9
	Напиток из шиповника	180	0,08	0,01	13,08	52,87	3,1	1,6	3,1	0,3	0,001	1,4	0,2	0,006
	Хлеб пшеничный	25	1,80	0,70	12,80	65,40	4,75	3,25	16,25	0,3	0,02	0,1	0	0,4
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	5,30	42,70	62,5	12,5	62,5	0,5	0,05	0,1	2,5	1,5
	Итого за 'Обед'		21,81	25,04	83,69	661,05	149,6	73,85	375,9	6,47	0,381	15,8	528,37	6,046

Полдник

	Рыба тушеная с овощами	100	4,27	8,20	19,50	169,40	40,70	34,90	94,04	1,30	0,13	12,90	585,40	1,40
685	Чай с сахаром и лимоном	180	0,08	0,01	13,08	52,87	3,10	1,60	3,10	0,30	0,00	1,40	0,20	0,01
	Печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,10	4,60	2,00	13,00	0,16	0,02	0,00	26,40	0,20
	Хлеб пшеничный	25	1,80	0,70	12,80	65,40	4,75	3,25	16,25	0,30	0,02	0,10	0,00	0,40
	Итого полдник		7,43	12,27	59,08	377,77	53,15	41,75	126,39	2,06	0,17	14,40	612,00	2,01
	Итого за день		44,74	55,18	230,54	1610,92	353,95	194,57	791,19	12,49	0,92	32,94	1184,43	10,16

Вторник 2 день

Завтрак

302	Каша рисовая молочная с маслом сливоч.	205	5,83	7,33	46,90	277,28	116,1	35,1	150,2	0,56	0,07	0,1	45,8	0,83
693	Какао с молоком	180	3,70	3,70	15,10	109,90	129,5	27,3	113,7	0,7	0,04	0	23,08	0,005
3	Бутерброд с сыром	30/10	4,90	3,60	15,70	115,30	109,6	9,07	75,3	0,4	0,04	0	41,36	0,54
	Итого за 'Завтрак'		14,43	14,63	77,7	502,48	355,2	71,47	339,2	1,66	0,15	0,1	110,24	1,37

Второй завтрак

	Фрукты свежие по сезону	1 шт	0,88	0,88	21,50	97,60	35,2	19,8	24,2	4,8	0,07	20	11	0,44
	Итого второй завтрак		0,88	0,88	21,50	97,60	35,2	19,8	24,2	4,8	0,07	20	11	0,44

Обед

	Салат Степной	60	0,90	3,00	6,00	55,50	3,05	9,6	22,3	0,5	0,05	3,1	194	1,1
	Борш из св капусты с картофелем	200	4,70	2,70	15,51	105,90	27,1	30,66	85,2	1,57	0,1	4,1	183,08	0,59
462	Тертель из говядины с соусом (50/50)	100	8,40	15,40	11,30	218,00	9,1	9,7	28,8	0,4	0,05	0,5	103,7	3,1
	Макаронь отварные	130	2,50	3,80	26,40	150,70	2,8	17,8	53,5	0,3	0,02	0	22,7	0,7
639	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,02	29,30	122,20	0,54	0	0	0,054	0	4	0	0
	Хлеб пшеничный	25	1,80	0,70	12,80	65,40	4,75	3,25	16,25	0,3	0,02	0,1	0	0,4
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	5,30	42,70	62,5	12,5	62,5	0,5	0,05	0,1	2,5	1,5
	Итого за 'Обед'		21,11	25,92	106,61	760,4	109,84	83,51	268,55	3,624	0,29	11,9	505,98	7,3

Полдник

362	Пудинг из творога со ступенным молоком	85	12,30	9,43	22,58	224,33	135,36	21,3	170,2	0,65	0,06	0,19	66,04	0,65
648	Кисель, плодово-ягодный	180	0,02	0,00	27,10	108,80	9,1	0	16,9	0,03	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	25	1,80	0,70	12,80	65,40	4,75	3,25	16,25	0,3	0,02	0,1	0	0,4
	Итого полдник		14,12	10,13	62,48	398,53	149,21	24,55	203,35	0,98	0,08	0,29	66,04	1,05
	Итого за день		50,54	51,56	268,29	1759,01	649,45	199,33	835,30	11,06	0,59	32,29	693,26	10,26

Четверг 4 день

Завтрак

302	Каша молочная гречневая с маслом слив.	205	9,20	8,70	48,20	308,60	130,1	113,9	238,7	3,4	0,25	0,1	48,2	1,06
3	Бутерброд с сыром	30/10	4,90	3,60	15,70	115,30	109,6	9,07	75,3	0,4	0,04	0	41,36	0,52
693	Какао с молоком	180	3,70	3,70	15,10	109,90	129,5	27,3	113,7	0,7	0,04	0	23,08	0,00
	Итого за 'Завтрак'		17,80	16,00	79,00	533,80	369,2	150,27	427,7	4,5	0,33	0,1	112,64	1,60

Второй завтрак

707	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	7	4	7	1,4	0,01	2	0	0,1
	Итого второй завтрак		0,50	0,10	10,10	43,30	7	4	7	1,4	0,01	2	0	0,1

Обед

	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,60	2,40	5,10	42,30	19,1	7,5	14,05	0,2	0,01	2	101	1
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,70	2,70	15,51	105,90	27,1	30,66	85,2	1,57	0,1	4,1	183,08	0,55
	Котлета рыбная	70	9,9	9,3	9,8	163,3	34	9,4	38,2	0,4	0,08	1,7	10,4	3,9
	Картофельное пюре	130	3,60	4,30	23,30	146,80	8,25	14,8	38,2	0,8	0,08	0	25,25	1,24
	Компот из свежих яблок	180	1,16	0,02	29,30	122,20	0,54	0	0	0,054	0	4	0	0
	Хлеб пшеничный	25	1,80	0,70	12,80	65,40	4,75	3,25	16,25	0,3	0,02	0,1	0	0,4
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	5,30	42,70	62,5	12,5	62,5	0,5	0,05	0,1	2,5	1,5
	Итого за 'Обед'		23,41	19,72	101,11	688,60	156,24	78,11	254,40	3,82	0,34	12,00	322,23	8,63

Полдник

340	Омлет натуральный с зеленым горошком	100	8,30	10,80	6,30	157,05	74,1	14,4	140,4	1,4	0,07	0,7	169,3	1,05
685	Чай с сахаром и лимоном	180	0,08	0,01	13,08	52,87	3,10	1,60	3,10	0,30	0,00	1,40	0,20	0,01
	Хлеб пшеничный	25	1,80	0,70	12,80	65,40	4,75	3,25	16,25	0,30	0,02	0,10	0,00	0,40
	Итого полдник		10,18	11,51	32,18	275,32	81,95	19,25	159,75	2	0,091	2,2	169,5	1,451
	Итого за день		51,89	47,33	222,39	1541,02	614,39	251,63	848,85	11,72	0,77	16,30	604,37	11,81

Пятница 5 день

Завтрак

302	Суп вермишелевый молочный с маслом сливочным	205	5,60	8,30	19,10	174,60	163,65	25,8	138,2	0,5	0,09	0,1	54,5	0,9
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,90	4,77	15,47	113,90	5,7	3,9	19,5	0,36	0,03	0	25,25	1,1
692	Кофейный напиток на цельном молоке	180	2,90	2,80	14,20	94,10	105,9	11,97	84,5	0,3	0,03	0,4	18,81	0
	Итого за 'Завтрак'		11,40	15,87	48,77	382,60	275,25	41,67	242,2	1,16	0,15	0,5	98,56	2,0

Второй завтрак

	Фрукт по сезону	100	1,01	0,25	9,45	44,10	44,1	13,86	21,4	0,13	0,08	38	12,6	0,2
	Итого второй завтрак		1,01	0,25	9,45	44,10	44,1	13,86	21,4	0,13	0,08	38	12,6	0,2

Обед

	Салат из припущенной капусты с морковью	60	1,20	3,80	7,05	67,05	30,4	8,8	16	0,4	0,3	0,5	110,2	2,1
	Рассолник Ленинградский	200	1,50	3,30	8,90	72,08	17,6	17,41	41,4	0,62	0,07	7,5	191,4	0,6
431	Печенья по-строгановски	40/30	11,01	11,90	4,20	168,70	18,1	11,8	193,1	4,08	0,18	5,6	4977,7	1,7
	Рис отварной	130	2,10	4,70	14,70	110,10	26,7	21,7	63,2	0,74	0,1	18,3	31,1	0,7
639	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,02	29,30	122,20	0,54	0	0	0,054	0	4	0	0
	Хлеб пшеничный	25	1,80	0,70	12,80	65,40	4,75	3,25	16,25	0,3	0,02	0,1	0	0,4
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	5,30	42,70	62,5	12,5	62,5	0,5	0,05	0,1	2,5	1,5
	Итого за 'Обед'		20,42	24,72	82,25	648,23	160,59	75,46	392,45	6,69	0,72	36,10	5312,9	7,00

Полдник

738	Пирожок с повидлом	60	3,60	4,00	35,90	194,41	8,9	6,1	34,8	0,5	0,06	0,5	124,16	2,02
213	Яйцо	40	5,08	4,60	0,28	62,84	22	4,8	76,8	1	0,03	0	104	0,24
685/1	Чай с молоком и сахаром	180	2,50	2,80	14,10	92,10	106,6	13,5	81,1	0,3	0,03	0,6	19,3	0
	Итого полдник		11,18	11,40	50,28	349,35	137,50	24,40	192,70	1,80	0,12	1,10	247,46	2,26
	Итого за день		44,01	52,24	190,75	1424,28	617,44	155,39	848,75	9,78	1,07	75,70	5671,52	11,5