

Сезон: **осенне-зимний**
Категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ (2-х недельное)
Для организации питания детей в возрасте от 2-х до 3-х лет,
посещающих МБДОУ "Детский сад №463" г.о. Самара с 12-дневным
пребыванием
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов
(составлено на основе "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий"
для питания в дошкольных организациях"
под редакцией М.П. Могильного, СанПин 2.3/2.4.3590-20)



Меню на 1 неделю понедельник

№ реч.	Прием 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														
ОМЛ0210	ОМЛЕТ натуральный.	100	21,19	26,38	0,29	323	0,05	0,22	1,25	181,21	0,34	0,63	0,07		
0000030	Сладкая кукуруза	22	0,39	0,07	1,96	10	0,01	0,01	0,11	101,9	0,08	0,84	0,07		
НАП0382	Какао с молоком	180	4,71	4,94	14,89	123	0,05	0,2	0,88	178,79	0,26	0,95	0,26		
0000001	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	24/6	0,04	4,12	0,05	37	0,01	0,01	0,01	0,95	0,01	0,95	0,01		
	Всего в Завтрак	332	26,33	35,51	17,19	493	0,05	0,22	1,25	181,21	0,34				
	Второй завтрак														
НАП0386	Раженка 2.5 %	90	2,63	4,93	3,49	69	0,01	0,1	0,11	101,9	0,08	0,84	0,07		
0000090	Яблоко	44	0,17	0,17	3,98	18	0,01	0,01	0,01	29,43	0,88	6,42	0,88		
	Всего в Второй завтрак	134	2,8	5,1	7,47	87	0,02	0,11	29,54	108,32	0,96				
	Обед														
САЛАТ63	Салат из моркови с р.м.	33	0,52	0,04	5,84	26	0,06	0,08	0,4	15,34	1,37	22,4	1,02		
0000074	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	185/15	6,9	5,1	17,51	143	10,61	1,79	5,08	22,4	1,02	22,4	1,02		
ПТИЦ294	Биточки куриные	67	12,14	14,22	4,62	195	0,06	0,08	0,4	15,34	1,37	22,4	1,02		
ОВЩ0139	Капуста белокочанная тушеная	120	2,39	3,01	7,56	66	1,67	0,28	20,71	54,83	0,77	54,83	0,77		
КОМП342	Компот из сухофруктов	180	0,32	1,89	9,99	58	0,01	0,06	44	5,47	2,2	5,47	2,2		
0000005	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,26	6,22	33	0,04	0,02	0,02	6,99	0,8	6,99	0,8		
0000006	Хлеб ржаной	20	1,11	0,18	5,53	28	0,02	0,01	0,01	5,49	0,61	5,49	0,61		
1000000	Соль	6													
	Всего в Обед	646	24,86	24,7	57,27	549	12,41	2,24	70,19	110,52	6,77				
	"Углотенный" полдник														
МУЧН415	Кольцо с сахаром	70	5,91	9,14	40,53	268	43,92	7,21	0,24	22,23	0,57	22,23	0,57		
КАША174	Каша ячневая молочная	180	3,96	5,6	10,97	110	0,04	0,18	0,78	158,8	0,1	158,8	0,1		
НАП0375	Чай с сахаром	180			9,08	36									
0000005	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18	0,02	0,01	0,01	3,78	0,44	3,78	0,44		
	Всего в "Углотенный" полдник	440	10,67	14,88	63,95	432	43,98	7,4	1,02	184,81	1,11				
	Всего в 1 неделю понедельник		64,66	80,19	145,88	1561	56,46	9,97	102	584,86	9,18				

Меню на 1 неделю вторник

№ п/п	№ рецепта	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											
	ТВОР223	Запеканка из творога со сметанным соусом	120/13	13,6	10,53	17,98	221	0,04	0,18	0,29	131,5	0,37	
	НАП0378	Чай с молоком	180	23,52	28,01	9,1	383	0,01	0,02	0,02	2,6	0,45	
	БУТЕР03	бутерброд с маслом и сыром	25/6/15	3,84	7,74	0,05	85	0,05	0,18	0,18	144,72	0,01	
		Всего в Завтрак	359	40,96	46,28	27,13	689	0,04	0,24	0,49	278,82	0,83	
		Второй завтрак											
	НАП0386	Кефир 2,5 % жирности	86	2,55	2,73	3,61	49	0,02	0,13		102,19	0,09	
	ПЛОД341	Груша	50	0,2	0,14	4,45	20						
		Всего в Второй завтрак	136	2,75	2,87	8,06	69	0,02	0,13		102,19	0,09	
		Обед											
	САЛ0045	Салат витаминный.	30	0,92	2,88	3,39	43	0,02	0,07	9,1	23,95	0,31	
	БРШ0083	Свекольник на м/кб.со сметаной	182/14/4	5,74	5,52	11,78	120	0,06	0,07	6,2	26,37	1,48	
	ГАР0309	вермишель отварная	130	4,15	3,72	26,79	157	0,06	0,08	0,4	11,26	1,91	
	МЯСО267	Шницель из говядины.	75	11,87	11,62	4,22	169	0,01	0,02	2,26	4,85	0,04	
	НАП0388	Напиток лимонный	180	0,12	0,01	9,48	39	0,04	0,02		6,99	0,8	
	0000005	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,26	6,22	33	0,02	0,01		5,32	0,58	
	0000006	Хлеб ржаной	20	1,07	0,18	5,35	27	0,02	0,01				
	1000000	Соль	6										
		Всего в Обед	661	25,35	24,19	67,23	588	0,21	0,18	17,96	78,74	5,12	
		"Уплотненный" полдник											
	МУЧ0415	Плетенка с сахаром	70	5,44	7,88	38,21	245	39,54	6,5	0,32	40,9	0,52	
	БОБ0199	гороховое пюре	170	19,28	5,77	44,24	306	0,58	0,12		101,52	5,92	
	КОМП342	Напиток из вишни	180	0,08	0,04	14,63	59		0,01	0,65	3,78	0,09	
	0000005	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18	0,02	0,01		3,78	0,44	
		Всего в "Уплотненный" полдник	430	25,6	13,83	100,45	628	40,14	6,63	0,97	149,98	6,97	
		Всего в 1 неделю вторник		94,66	87,17	202,87	1 974	40,41	7,18	19,42	609,73	13,01	

Меню на 1 неделю среда

№ рецепта	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										
	0000021	Геркулесовая молочная каша	180	6,42	7,15	20,51	172	0,12	0,35	0,87	186,3	0,7
	НАП0382	Какао с молоком	180	4,78	5,02	15,01	124	0,05	0,21	0,89	181,75	0,26
	0000001	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	24/6	0,04	4,12	0,05	37		0,01		0,95	0,01
		Всего в Завтрак	390	11,24	16,29	35,57	333	0,17	0,57	1,76	369	0,97
		Второй завтрак										
	НАП0386	Раженка 2.5 %	89	2,7	5,05	3,58	71	0,01	0,1	0,12	104,48	0,09
	0000090	Яблоко	44	0,17	0,17	3,98	18	0,01	0,01	29,43	6,42	0,88

Всего в Второй завтрак											
Обед											
№ 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
САЛ155	Салат винегрет	63	1,12	2,88	4,23	47	0,02	0,02	5,84	23,51	0,55
СУП101	Суп полевой со сметаной на м.к.б.	183/13/4	6,23	5,79	15,81	140	0,1	0,08	6,64	20,82	1,37
МЯСО283	Суфле из мяса	168	20,42	21,24	5,38	294	0,06	0,21	0,92	114,47	1,85
КОМП342	Компот из сухофруктов	180	0,32	1,89	9,99	58	0,01	0,06	44	5,47	2,2
0000005	Хлеб пшеничный	20	0,53	0,09	2,25	12	0,01	0,01	0,01	2,52	0,29
0000006	Хлеб ржаной	20	3,13	0,53	15,63	80	0,07	0,03	0,03	15,53	1,7
1000000	Соль	6									
Всего в Обед			657	31,76	32,43	631	0,27	0,41	57,4	182,32	7,96
Уплотненный"полдник											
КОНДИТЕ	печенье	32	2,18	3,21	6,63	64	0,01	0,13	0,7	7,88	0,57
РЫБА234	Котлеты из рыбы любительские.	105	18,83	9,33	5,25	180	0,16	0,02	1,44	28,49	1,06
0000043	кабачковая икра	39	0,96	4,06	3,98	56	0,01	0,02		18,48	0,31
НАП10375	Чай с сахаром	180			9,08	36	0,02	0,01		3,78	0,44
0000005	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18	0,02	0,16	2,14	58,63	2,38
Всего в "Уплотненный" полдник			22,77	16,74	28,31	354	0,2	0,16	90,85	720,85	12,28
Всего в 1 неделю среда			68,64	70,68	124,73	1 407	0,66	1,25	90,85	1220,85	12,28

Меню на 1 неделю четверг

Всего в Завтрак											
Второй завтрак											
№ 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
ТВГ0219	Сырники из творога с соусом сметанным	128/12	20,52	15,87	23,72	320	8,82	1,68	0,27	165,41	0,6
НАП10378	Чай с молоком	180	23,52	28,01	9,1	383	0,01	0,01	0,02	2,6	0,45
БУТЕР03	бутерброд с маслом и сыром	24/6/11	3,87	7,09	0,05	80	8,82	1,74	0,18	145,72	0,01
Всего в Завтрак			47,91	50,97	32,87	783	8,82	1,74	0,47	313,73	1,06
Второй завтрак											
НАП0386	Кефир 3,2 % жирности	92	2,55	2,73	3,61	49	0,02	0,13	0,27	102,19	0,09
0000090	Яблоко	44	0,17	0,17	3,98	18	0,01	0,01	29,43	6,42	0,88
Всего в Второй завтрак			2,72	2,9	7,59	67	0,03	0,14	29,43	108,61	0,97
Обед											
САЛ0041	Салат картофельный с кукурузой и морковью.	54	0,97	2,8	5,95	53	0,02	0,02	2,28	9,35	0,32
ШИ00088	Щи из св.капусты на м/к.б.со сметаной	183/13/4	5,58	5,46	7,94	103	0,05	0,06	10,5	31,56	1,15
КАШ0171	Гречка отварная	130	0,04	4,12	0,05	37	4,44	0,82	0,83	15,53	1,95
МЯСО260	Гуляш из отварной говядины	35/35	13,72	14,86	4,84	208				0,16	0,03
НАП0388	Напиток апельсиновый	180			8,17	33	0,04	0,02		6,99	0,8
0000005	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,26	6,22	33	0,07	0,03		15,53	1,7
0000006	Хлеб ржаной	20	3,13	0,53	15,63	80					
1000000	Соль	6									
Всего в Обед			24,92	28,03	48,8	547	4,62	0,95	13,61	79,12	5,95
Всего в 1 неделю четверг			24,92	28,03	48,8	547	4,62	0,95	13,61	79,12	5,95

Уплотненный"полдник

КАШ0171	Каша жидкая пшеница с маслом.	180	32,9	38,19	19,69	554	0,08		0,16	6,34	0,61		
НАП0378	Чай с молоком	180	23,52	28,01	9,1	383		0,01	0,02	2,6	0,45		
0000001	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	26/6	0,04	4,12	0,05	37		0,01		0,95	0,01		
Всего в Завтрак		392	56,46	70,32	28,84	974	0,08	0,02	0,18	9,89	1,07		
Второй завтрак													
НАП0386	Ряженка 2,5 %	96	2,68	5,02	3,55	70	0,01	0,1	0,12	103,82	0,09		
0000090	Яблоко	44	0,17	0,17	3,98	18	0,01	0,01	29,43	6,42	0,88		
Всего в Второй завтрак		140	2,85	5,19	7,53	88	0,02	0,11	29,55	110,24	0,97		
Обед													
САЛ0045	Салат витаминный.	30	0,92	2,88	3,39	43	0,02		9,1	23,95	0,31		
СУП0113	Суп с домашней лапшой на курином бульоне	186/14	1,97	3,28	9,38	75	10,99	1,81	0,66	13,13	0,26		
ПТИ0299	Суфле из кур	186	14,56	17,55	5,48	238	0,05	0,17	0,84	113,9	0,68		
КОМП342	Компот из сухофруктов	180	0,32	1,89	9,99	58	0,01	0,06	44	5,47	2,2		
0000005	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,26	6,22	33	0,04	0,02		6,99	0,8		
0000006	Хлеб ржаной	22	0,39	0,07	1,94	10	0,01	0,01		1,93	0,21		
1000000	Соль	6											
Всего в Обед		644	19,64	25,93	36,4	457	11,12	2,07	54,6	165,37	4,46		
"Уплотненный"полдник													
МУЧ0396	Блины со сметанным соусом.	89/13	5,56	8,92	33,62	237	30,76	5,11	0,46	78,08	0,44		
0000072	Картофель запеченный	170	4,75	5,64	37,08	218	0,23	0,15	20	22,5	2,03		
НАП0375	Чай с сахаром	180			9,08	36				3,78	0,44		
0000005	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18	0,02	0,01					
Всего в "Уплотненный"полдник		462	11,11	14,7	83,15	509	31,01	5,27	20,46	104,36	2,91		
Всего в 2 недели понедельник		90,06	116,14	155,92	2 028	42,23	7,47	104,79	389,86	9,41			
Меню на 2 недели вторник													
№ рещ.	Примём пицци, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)	
	Завтрак		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe		
СУП0120	Молочная вермишель.	180	6,96	8,47	27,72	215	0,08	0,22	1	184,58	0,46		
НАП0382	Какао с молоком	180	4,78	5,02	15,01	124	0,05	0,21	0,89	181,75	0,26		
0000001	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/6	0,04	4,12	0,05	37		0,01		0,95	0,01		
Всего в Завтрак		391	11,78	17,61	42,78	376	0,13	0,44	1,89	367,28	0,73		
Второй завтрак													
НАП0386	Кефир 2,5 % жирности	95	2,42	2,59	3,43	47	0,02	0,13		97,03	0,08		
ПЛ0Д341	Груша	50	0,2	0,14	4,45	20							
Всего в Второй завтрак		145	2,62	2,73	7,88	67	0,02	0,13		97,03	0,08		
Обед													
САЛАТ63	Салат из моркови с р.м.	33	0,52	0,04	5,84	26			6,9	29,19	1,21		
БРШЦ0082	Борщ из св.капусты на м/кб.со сметаной	183/13/4	5,35	5,52	7,27	100	0,04	0,05	0,8	22,42	2,45		
МЯСО244	Плов из отварной говядины	180	17,29	18,98	41,16	405	0,08	0,1	2,29	4,92	0,05		
НАП0388	Напиток лимонный	180	0,13	0,02	9,49	39	0,01						

0000005	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,26	6,22	33	0,04	0,02	6,99	0,8	
0000006	Хлеб ржаной	20	3,13	0,53	15,63	80	0,07	0,03	15,53	1,7	
1000000	Соль	6									
	Всего в Обед	639	27,9	25,35	85,61	683	0,24	0,2	9,99	79,05	6,21
	"Уплотненный" полдник										
0000001	Батон с повидлом	25/21	0,08		12,54	50			0,04	2,6	0,23
0000051	Рыба, запеченная с картошкой по-русски	174	16,94	9,82	22,27	245	0,23	0,18	12	26,09	1,57
НАП0378	Напиток из плодов шиповника	180	0,41	2,46	13,62	78	0,01	0,06	57,33	7,15	2,88
0000005	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18	0,02	0,01	3,78	3,78	0,44
	Всего в "Уплотненный" полдник	410	18,23	12,42	51,8	391	0,26	0,25	69,37	39,62	5,12
	Всего в 2 недели вторник		60,53	58,11	188,07	1 517	0,65	1,02	81,25	582,98	12,14

Меню на 2 недели среда

№ реч.	Приним 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																	
КАШ0175	Каша молочная "Дружба".	180	42,01	50,14	21,95	707	0,04		0,04	0,04	0,02	3,7	2,6	0,37				
НАП0378	Чай с молоком	180	23,52	28,01	9,1	383		0,01	0,01	0,13	0,02	108,84	0,01	0,45				
БУТЕР03	булгерборд с маслом и сыром	25/6/13	2,9	6,84	0,05	73		0,04	0,05	0,19	0,13	115,14	0,83					
	Всего в Завтрак	404	68,43	84,99	31,1	1 163	0,04	0,05	0,19	0,12	110,18	6,42	0,88					
НАП0386	Раженка 2,5 %	94	2,85	5,33	3,77	74	0,01	0,1	0,12	0,12	110,18	6,42	0,88					
0000090	Яблоко	44	0,17	0,17	3,98	18	0,01	0,01	29,43	29,43	6,42	0,88						
	Всего в Второй завтрак	138	3,02	5,5	7,75	92	0,02	0,11	29,55	29,55	116,6	0,97						
	Обед																	
САП0050	Салат из свежлы с чесноком	44	0,66	3,56	3,69	49	0,01		1,8	1,8	14,71	0,55						
ШИ00088	Щи из св.капусты на м/к.б.со сметаной	183/13/4	5,6	5,61	7,96	105	0,05	0,06	10,5	32,23	1,15							
МЯСО259	Жаркое по-домашнему из говядины	180	13,38	14,31	21,99	270	0,16	0,15	11,58	26,64	2,64							
КОМП342	Компот из сухофруктов	180	0,32	1,89	9,99	58	0,01	0,06	44	5,47	2,2							
0000005	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,26	6,22	33	0,04	0,02	6,99	6,99	0,8							
0000006	Хлеб ржаной	20	3,13	0,53	15,63	80	0,07	0,03	15,53	15,53	1,7							
1000000	Соль	6																
	Всего в Обед	650	24,57	26,16	65,48	595	0,34	0,32	67,88	101,57	9,04							
	"Уплотненный" полдник																	
0000049	Сухарики сливочные	32	0,04	3,43	9,13	68		0,01	0,23	0,97	0,03							
ТВР0218	Вареники ленивые со сметанным соусом.	123/13	16,94	10,9	25,79	269	8,82	1,64	0,23	135,7	0,56							
НАП0375	Чай с сахаром	180		0,14	3,37	18	0,02	0,01	3,78	3,78	0,44							
0000005	Хлеб пшеничный	10	0,8		3,37	18												
	Всего в "Уплотненный" полдник	358	17,78	14,47	47,37	391	8,84	1,66	0,23	140,45	1,03							
	Всего в 2 недели среда		113,8	131,12	151,7	2 241	9,24	2,14	97,85	473,76	11,87							

Меню на 2 недели четверг

№ реч.	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													
КАШ10181	Каша жидкая молочная манная с маслом	180	36,3	45,04	16,88	618	0,02	0,01	0,22	0,33	4,01	0,2		
НАП0382	Какао с молоком	180	4,78	5,02	15,01	124	0,05	0,21	0,13	0,54	181,75	0,26		
0000001	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	24/6	0,04	4,12	0,05	37	0,01	0,01	0,05	0,17	0,95	0,01		
	Всего в Завтрак	390	41,12	54,18	31,94	779	0,07	0,23	0,89	1,04	186,71	0,47		
	Второй завтрак													
НАП0386	Кефир 2,5 % жирности	96	2,55	2,72	3,6	49	0,02	0,13	0,11	0,11	102,04	0,09		
0000090	Яблоко	44	0,17	0,17	3,98	18	0,01	0,01	0,01	20,64	6,42	0,88		
	Всего в Второй завтрак	140	2,72	2,89	7,58	67	0,03	0,14	29,43	108,46	0,97			
	Обед													
САПАТ63	Салат из моркови с р.м.	33	0,52	0,04	5,84	26	0,09	0,08	7,34	26,08	1,49			
РАСО096	Рассольник на м.к.б.со сметаной	182/14/4	6,39	5,72	16,43	143	0,06	0,08	0,32	11,91	2,04			
ГАРО309	вермишель отварная	130	4,15	3,72	26,79	157	0,06	0,08	0,16	6,99	0,03			
МЯСО268	Котлеты из говядины	66	12,24	10,89	5,07	167	0,04	0,02	0,16	6,99	0,8			
НАП0388	Напиток апельсиновый	180	1,48	0,26	8,17	33	0,07	0,03	15,53	1,7				
0000005	Хлеб пшеничный	20	3,13	0,53	15,63	80	0,26	0,21	7,66	60,67	6,06			
0000006	Хлеб ржаной	6												
1000000	Соль	655	27,91	21,16	84,15	639	0,02	0,78	1,5	33,37	0,81			
	Всего в Обед													
	"Уплотненный"полдник													
КОНДИТЕ	печенье	30	2,28	3,37	6,96	67	0,02	0,01	0,9	5,11	0,1			
РЫБА239	тефтели рыбные с соусом томатным	85/30	12,23	4,73	11,3	137	4,46	0,01	2,4	50,54	1,94			
КОМП342	Напиток из вишни.	180	0,11	0,07	13,21	54	0,02	0,79	2,4	50,54	1,94			
0000005	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18	4,5	1,37	40,38	406,38	9,44			
	Всего в "Уплотненный"полдник	335	15,42	8,31	34,84	276	4,86	1,37	40,38	406,38	9,44			
	Всего в 2 недели четверг		87,17	86,54	158,51	1 761								
	Меню на 2 недели пятница													
	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													
ТВ10222	Пудинг из творога со сметанным соусом	112/14	16,33	12,1	16,52	240	0,04	0,22	0,33	157,09	0,43			
НАП0378	Чай с молоком	180	2,74	2,84	11,56	83	0,03	0,13	0,54	108,16	0,5			
БУТЕР03	Бутерброд с маслом с сыром	24/6/10	3,82	7,73	0,05	85	0,05	0,05	0,17	143,91	0,01			
	Всего в Завтрак	346	22,89	22,67	28,13	408	0,07	0,4	1,04	409,16	0,94			
	Второй завтрак													
НАП0386	Раженка 2,5 %	88	2,66	4,98	3,52	70	0,01	0,1	0,11	102,96	0,08			
0000090	Яблоко	44	0,12	0,12	2,79	13	0,01	0,01	20,64	4,5	0,62			

Всего в Второй завтрак		132	2,78	5,1	6,31		83	0,02	0,11	20,75	107,46	0,7
	Обед											
САЛАТ47	Салат из квашенной капусты	41	0,86	3,52	2,19		44	0,01	0,01	5,87	21,2	0,28
СУП0098	Суп харчо на м./к.б.	187/13	5,81	4,79	14,81		126	0,06	0,06	5,55	14,33	1,21
ПТИЦ294	Кнели куриные	77	15,89	15,2	4,93		220	0,06	0,12	0,33	27,98	1,65
ГАР0310	картофельное пюре	130	4,59	4,61	30,57		182	0,01	0,06	44	5,47	2,2
КОМП342	Компот из сухофруктов	180	0,32	1,89	9,99		58	0,06	0,03		10,49	1,2
0000005	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,39	9,33		50	0,06	0,01		5,49	0,61
0000006	Хлеб ржаной	20	1,11	0,18	5,53		28	0,02				
1000000	Соль	6										
	Всего в Обед	684	30,8	30,58	77,35		708	0,22	0,29	55,75	84,96	7,15
	"Уплотненный" полдник											
ВЫП0415	Кух	70	5,72	7,29	38,64		243	39,54	6,52	0,37	51,48	0,53
ОВОЩ143	Овоши тушеные	170	3,6	6,15	17,59		140	0,1	0,05	25,77	59,15	1,36
НАП0375	Чай с сахаром	180			9,08		36					
0000005	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37		18	0,02	0,01		3,78	0,44
	Всего в "Уплотненный" полдник	430	10,12	13,58	68,68		437	39,66	6,58	26,14	114,41	2,33
	Всего в 2 недели пятница		66,59	71,93	180,47		1 636	39,97	7,38	103,68	715,99	11,12
	Итого		795,68	855,02	1 624		17 363	239,65	47,06	835,62	5 864,38	112,99
	Среднее за период		79,57	85,5	162,4		1 736	23,96	4,71	83,56	586,44	11,3