

Приложение № 2

к приказу от 04.10.2024 № 448

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МБДОУ детский сад № 129

г. Пензы «Подсолнушек»



В. З. Кочеткова

04 » декабрь 20 24 г.

Примерное 10 дневное меню по
организации горячего питания детей
в возрасте с 1 года до 3 лет
на зимний период

Меню составлено в соответствии СанПин 2.4.1.3049-13

«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы
в дошкольных организациях»

Приложение № 2

к приказу от 02.12.2024 № 448

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МБДОУ детский сад № 129

г. Пензы «Подсолнушек»

 В. З. Кочеткова

от 02 декабря 2024 г.



Примерное 10 дневное меню по
организации горячего питания детей
в возрасте с 3 до 7 лет
на зимний период

Меню составлено в соответствии СанПин 2.4.1.3049-13

«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы
в дошкольных организациях»

Утверждаю:

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: зимний
Возраст от 1,5 до 3 лет

Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова

№ п/п	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
1	Каша «Дружба»	150	3,945	8,745	18,795	169,65	0,06	0,1035	0,99	94,95	0,42	266-П
2	Булка	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009		5,7	0,36	117-П
3	масло	7	0,049	5,775	0,056	52,36	0	0,007	0	0,84	0,014	487-П
4	Какао с молоком	150	2,7	2,475	18,75	108	0,03	0,12	0,975	93	0,6	508-П
	Итого	337	8,944	17,865	53,021	408,61	0,123	0,2395	1,965	194,49	1,394	
5	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	
6	Суп крестьянский с крупой	150	1,12	2,7	7,702	59,558	0,029	0,021	5,267	13,897	0,383	160-П
7	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100	11	11,7	7,8	180	0,05	0,13	0,1	10	1,6	397-П
8	Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,032	0	14	1,56	116-П
9	Напиток из плодов шиповника	150	0,525	0,225	17,1	72,75	0,0075	0,045	52,5	9	1,125	538-П
	Итого	440	15,285	15,105	46,202	384,708	0,1585	0,228	57,867	46,897	4,668	
10	Пудинг из творога с рисом	100	13,867	13,667	18,8	258	0,047	0,227	0,2	116,67	0,667	324-П
11	Булка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0,006	0	3,8	0,24	117-П
12	Молоко кипяченое	100	2,76	2,38	4,57	50,48	0,04	0,14	1,24	114,29	0,1	534-П
	Итого	220	18,127	16,627	33,65	360,88	0,109	0,373	1,44	234,76	1,007	
	Итого за день	1097	42,856	49,697	142,973	1200,198	0,4005	0,8505	63,272	483,147	8,469	

Утверждаю:

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зимний

Возраст от 3 до 7 лет

Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова

прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Каша «Дружба»	200	5,25	11,66	25,06	226,2	0,08	0,138	1,32	126,6	0,56	266-П
	Булка	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012	0	7,6	0,48	117-П
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0	0,008	0	0,96	0,016	487-П
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	0,16	1,3	124	0,8	508-П
	итого	448	11,89	22,72	70,684	534,84	0,164	0,318	2,62	259,16	1,856	
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	Суп крестьянский с крупой	200	1,7	4,08	11,64	90	0,044	0,032	7,96	21	0,58	160-П
	Котлета	87	16,02	15,75	12,87	257,4	0,081	0,0144	0	17,5	2,45	386-П
	Соус томатный	35	0,417	1,442	2,608	25,06	0,004	0,006	0,29	2,52	0,151	463-П
	Каша гречневая рассыпчатая	170	6,84	5,784	32,94	216,408	0,168	0,084	0	11,388	3,636	67-П
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,032	0	14	1,56	116-П
	Напиток из плодов шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3	0,009	0,054	63	10,8	1,35	538-П
	итого	712	28,247	27,806	94,178	748,568	0,378	0,2224	71,25	77,208	9,727	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	130	18,027	17,767	24,44	335,4	0,061	0,295	0,26	151,667	0,867	324-П
	Булка	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009	0	5,7	0,36	117-П
	Молоко кипяченое	150	4,14	3,57	6,86	75	0,06	0,21	1,86	171,43	0,14	534-П
	итого	310	24,417	22,207	46,72	489	0,154	0,514	2,12	328,797	1,367	
	ИТОГО за день	1570	65,054	72,833	221,682	1818,41	0,706	1,0644	77,99	672,165	14,35	

Утверждаю:

Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: зимний
Возраст от 1,5 до 3 лет

Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы							
Наименование блюда											
Каша рисовая молочная жидкая	150	4,155	6,465	24,3	172,05	0,048	0,1365	1,155	107,55	0,33	274-П
Булка	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009	0	5,7	0,36	117-П
масло	7	0,049	5,775	0,056	52,36	0	0,007	0	0,84	0,014	487-П
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,995	10,635	70,005	0,03	0,105	0,975	94,305	0,105	513-П
Итого	337	8,794	15,105	50,411	373,015	0,111	0,2575	2,13	208,395	0,809	
Яблоко	117	0,468	0,468	11,47	54,99	0,035	0,023	11,7	18,72	2,57	118-П
Итого	117	0,468	0,468	11,47	54,99	0,035	0,023	11,7	18,72	2,57	
Суп картофельный с клецками	150	0,72	1,56	5,265	37,95	0,0375	0,024	3,45	6,45	0,36	151-П
Картофельная запеканка с мясом	120	13,98	14,1	11,34	228	0,126	0,15	2,4	15	2,1	382-П
Соус сметанный с томатом	20	0,688	4,25	1,266	46,06	0,008	0,022	0,29	18,02	0,09	453-П
Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,032	0	14	1,56	116-П
Компот из смеси сухофруктов	150	0,375	0	20,25	82,5	0,0075	0,0075	0,375	21	1,125	527-П
Итого	480	18,403	20,39	51,721	466,91	0,251	0,2355	6,515	74,47	5,235	
Омлет натуральный	65	5,85	8,91	1,911	110	0,043	0,23	0,31	63,39	1,01	307-П
Ватрушка с повидлом	50	3	1,42	18,5	98,33	0,04	0,025	0	5,83	0,33	560-П
Чай с лимоном	150	0,075	0	11,4	45,75	0	0	1,05	3,75	0,3	504-П
Итого	265	8,925	10,33	31,811	254,08	0,083	0,255	1,36	72,97	1,64	
Итого за день	1199	36,59	46,293	145,413	1149,00	0,48	0,771	21,705	374,555	10,254	

Утверждаю:

Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: зимний
Возраст от 3 до 7 лет

прием пищи	Выход	пищевые вещества				ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы								
Наименование блюда												
Каши рисовая молочная	200	5,54	8,62	32,4	229,4	0,064	0,182	1,54	143,4	0,44	274-П	
жидкая	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012	0	7,6	0,48	117-П	
Булка	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0	0,008	0	0,96	0,016	487-П	
масло					93,34	0,04	0,14	1,3	125,74	0,14	513-П	
Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	487,38	0,148	0,342	2,84	277,7	1,076		
итого	448	11,7	19,04	67,204								
2												
Яблоко	128	0,51	0,51	12,54	60,16	0,039	0,025	12,8	20,48	2,81	118-П	
итого	128	0,51	0,51	12,54	60,16	0,039	0,025	12,8	20,48	2,81		
Обед												
Суп картофельный с клецками	200	0,96	2,08	7,02	50,6	0,05	0,032	4,6	8,6	0,48	151-П	
Картофельная запеканка с мясом	140	16,31	16,45	13,23	266	0,147	0,175	2,8	17,5	2,45	382-П	
Соус сметанный с томатом	30	1,032	6,375	1,899	69,09	0,012	0,03	0,44	27,03	0,135	453-П	
Хлеб	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0,04		17,5	1,95	116-П	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,01	0,5	28	1,5	527-П	
итого	620	22,102	25,505	66,149	586,19	0,309	0,287	8,34	98,63	6,515		
Омлет натуральный	80	7,25	11,02	2,437	137	0,054	0,288	0,406	80,01	1,24	307-П	
Ватрушка с повидлом	60	3,6	1,7	22,2	118	0,05	0,03	1	7	0,4	560-П	
Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	0	1,4	5	0,4	504-П	
итого	340	10,95	12,72	39,837	316	0,104	0,318	2,806	92,01	2,04		
итого за день	1536	45,262	57,775	185,73	1449,73	0,6	0,972	26,786	488,82	12,441		

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимний

Возраст от 1,5 до 3 лет

Утверждаю:

Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова

Наименование блюда	Выход	пищевые вещества					ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы									
Каша «Дружба»	150	3,945	8,745	18,795	0,06	169,65	0,1035	0,009	0,99	94,95	0,42	266-П	
Булка	30	2,25	0,87	15,42	0,033	78,6	0,009	0	0	5,7	0,36	117-П	
масло	7	0,049	5,775	0,056	0	52,36	0	0,007	0	0,84	0,014	487-П	
Какао с молоком	150	2,7	2,475	18,75	0,03	108	0,03	0,12	0,975	93	0,6	508-П	
Итого	337	8,944	17,865	53,021	0,123	408,61	0,2395	1,965	1,965	194,49	1,394		
Банан	143	2,13	0,71	30	0,06	137	0,06	0,07	14	11	0,085	118-П	
Итого	143	2,13	0,71	30	0,06	137	0,06	0,07	14	11	0,085		
Свекольник сметана	150	1,305	2,67	7,215	0,039	58,2	0,039	0,0375	5,505	22,65	0,915	136-П	
Рулет из говядины с яйцом (паровой)	6	0,156	0,9	0,216	0,002	9,72	0,002	0,006	0,024	5,28	0,012	488-П	
Хлеб	105	15,855	12,39	6,09	0,063	199,5	0,063	0,21	0	23,1	2,52	391-П	
Напиток из плодов шиповника	40	2,64	0,48	13,6	0,072	72,4	0,072	0,032	0	14	1,56	116-П	
Итого	150	0,525	0,225	17,1	0,0075	72,75	0,0075	0,045	52,5	9	1,125	538-П	
Итого	451	20,481	16,665	44,221	0,1835	412,57	0,3305	58,029	74,03	6,132			
Фрикадельки рыбные отварные	100	14,84	2,12	8,42	0,085	112,1	0,085	0,132	1,3	53,1	0,88	353-П	
Соус томатный с овощами	25	0,298	1,03	1,863	0,003	17,9	0,003	0,004	0,21	1,8	0,108	463-П	
Пюре картофельное	100	2,1	4,4	10,9	0,09	92	0,09	0,07	3,4	26	0,7	434-П	
Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,05	0	21,75	0	91,5	0	0	0	0,75	0,075	516-П	
Булка	20	1,5	0,58	10,28	0,022	52,4	0,022	0,006	0	3,8	0,24	117-П	
Итого	395	19,788	8,13	53,213	0,2	365,9	0,2	0,212	4,91	85,45	2,003		
Итого за день	1326	51,343	43,37	180,455	0,5665	1324,08	0,852	78,904	364,97	9,614			

Утверждаю:

Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова

День: среда
Неделя: первая
Сезон: зимний
Возраст от 3 до 7 лет

прием пищи	Наименование блюда	пищевые вещества							№ рецептур			
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	В1	В2		С	Са	Fe
Завтрак	Каша «Дружба»	200	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	0,138	1,32	126,6	0,56	266-П
	Булка	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012	0	7,6	0,48	117-П
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0	0,008	0	0,96	0,016	487-П
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	0,16	1,3	124	0,8	508-П
	Итого	448	11,9	22,72	70,684	534,84	0,164	0,318	2,62	259,16	1,856	
2 завтрак	Банан	152	2,28	0,76	31,92	145,92	0,061	0,076	15,2	12,16	0,91	118-П
	Итого	152	2,28	0,76	31,92	145,92	0,061	0,076	15,2	12,16	0,91	
	Свекольник сметана	200	1,74	3,56	9,62	77,6	0,052	0,05	7,34	30,2	1,22	136-П
Обед	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	7	0,182	1,05	0,252	11,34	0,002	0,007	0,028	6,16	0,014	488-П
	Хлеб	120	18,12	14,16	6,96	228	0,072	0,24	0	26,4	2,88	391-П
	Напиток из плодов шиповника	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0,04		17,5	1,95	116-П
	Итого	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	0,06	70	12	1,5	538-П
	Итого	577	24,042	19,67	56,632	504,44	0,226	0,397	77,368	92,26	7,564	
	Фрикадельки рыбные отварные	110	19,292	2,756	10,946	145,73	0,1105	0,1716	1,69	69,03	1,144	353-П
	Соус томатный с овощами	35	0,417	1,442	2,608	25,06	0,004	0,006	0,29	2,52	0,151	463-П
	Пюре картофельное	100	2,1	4,4	10,9	92	0,09	0,07	3,4	26	0,7	434-П
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0	26,1	109,8	0	0	0	0,9	0,09	516-П
	Булка	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009	0	5,7	0,36	117-П
	Итого	455	25,319	9,468	65,974	451,19	0,2375	0,2566	5,38	104,15	2,445	
	Итого за день	1632	63,541	52,618	225,21	1636,39	0,6885	1,0476	100,568	467,73	12,775	

Утверждаю:

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимний

Возраст от 1,5 до 3 лет

Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова

Наименование блюда	Выход	пищевые вещества				ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы								
Каша ячневая вязкая	150	4,8	8,55	26,82	203,4	0,0915	0,093	1,065	125,25	0,69	261-П	
Булка	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009		5,7	0,36	117-П	
масло	7	0,049	5,775	0,056	52,36	0	0,007	0	0,84	0,014	487-П	
Сыр	6	1,4	1,77	0	21,84	0,0024	0,0018	0,042	52,8	0,06	502-П	
Чай с сахаром	150	0,075	0	11	45	0	0	0	3,75	0,3	0	
	343	8,574	16,965	53,296	401,2	0,1269	0,1108	1,107	188,34	1,424	0	
Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	537-П	
	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4		
Суп гороховый с гречками	150	5,34	2,64	20,797	136,235	0,061	0,044	3	29,85	0,87	К.С. Ладодо	
Суфле из отварной говядины паровое	65	14,903	13,85	2,84	195,84	0,058	0,204	0,174	36,83	2,182	392-П	
Пюре картофельное	100	2,1	4,4	10,9	92	0,09	0,07	3,4	26	0,7	434-П	
Хлеб	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,016	0	7	0,78	116-П	
Компот из смеси сухофруктов	150	0,375	0	20,25	82,5	0,0075	0,0075	0,375	21	1,125	527-П	
	485	24,038	21,13	61,587	542,775	0,2525	0,3415	6,949	120,68	5,657		
Вареники ленивые	100	14,1429	10,7619	13,6667	208,095	0,043	0,2	0,19	89,05	0,48	331-П	
Кисломолочный напиток	130	3,77	3,25	5,2	65	0,052	0,221	0,91	156	0,13	535-П	
Булка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0,006	0	3,8	0,24	117-П	
	250	19,4129	14,5919	29,1467	325,495	0,117	0,427	1,1	248,85	0,85		
	1178	52,5249	52,7869	154,1297	1315,47	0,5064	0,8893	11,156	564,87	9,331		

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: зимний

Возраст от 3 до 7 лет

Утверждено:

Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова

	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества				ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы								
Завтрак	Каша ячневая вязкая	200	6,4	11,4	35,76	271,2	0,122	0,124	1,42	167	0,92	261-П	
	Булка	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012	0	7,6	0,48	117-П	
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0	0,008	0	0,96	0,016	487-П	
	Сыр	8	1,86	2,36	0	29,12	0,0032	0,0024	0,056	70,4	0,08		
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	0	0	0	4,5	0,36	502-П	
2		436	11,39	21,52	69,884	518,96	0,1692	0,1464	1,476	250,46	1,856		
завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	537-П	
		100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,98	6,22	66,4	0,046	0,036	14,78	27,2	0,097	147-П	
	Гуляш	80	13,73	14,667	2,8	198	0,047	0,107	0,867	11,333	2,133	373-П	
	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,35	138	0,135	0,105	5,1	39	1,05	434-П	
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,032	0	14	1,56	116-П	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	0,009	0,009	0,45	25,2	1,35	527-П	
		650	21,37	25,727	63,27	573,8	0,309	0,289	21,197	116,733	6,19		
Полдн	Вареники ленивые	130	18,3858	14	17,8	270,52	0,056	0,26	0,25	115,76	0,62	331-П	
	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,255	1,05	180	0,15	535-П	
	Булка	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009	0	5,7	0,36	117-П	
		310	24,9858	18,62	39,22	424,12	0,149	0,524	1,3	301,46	1,13		
		1496	58,2458	65,967	182,474	1562,88	0,6372	0,9694	25,973	675,653	10,576		

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: зимний
 Возраст от 1,5 до 3 лет

Утверждаю:

Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова

пищевые вещества

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры
Каша рисовая молочная жидкая	150	4,155	6,465	24,3	172	0,048	0,1365	1,155	107,55	0,33	274-П
Булка	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009		5,7	0,36	117-П
масло	7	0,049	5,775	0,056	52,36	0	0,007	0	0,84	0,014	487-П
Сыр	6	1,4	1,77	0	21,84	0,0024	0,0018	0,042	52,8	0,06	
Какао с молоком	150	2,7	2,475	18,75	108	0,03	0,12	0,975	93	0,6	508-П
	343	10,554	17,355	58,526	432,8	0,1134	0,2743	2,172	259,89	1,364	
Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	537-П
	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	11,295	66,75	0,063	0,0345	4,95	9,15	0,57	152-П
Котлета куриная припущенная	64	10,5	7,5	6,5	132	0,07	0,11	0,6	26	0,8	417-П
Рагу из овощей	120	2,9544	10,2468	11,4168	149,508	0,0781	0,0724	9,2052	56,064	0,8796	201-П/451-П
Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,032	0	14	1,56	116-П
Напиток из плодов шиповника	150	0,525	0,225	17,1	72,75	0,0075	0,045	52,5	9	1,125	538-П
	524	18,2394	20,1618	59,9118	493,408	0,2906	0,2939	67,2552	114,214	4,9346	
Суфле рыбное	70	12,0404	5,0628	3,9907	109,9665	0,0595	0,12	0,4393	69,2265	0,5317	341-П/444-П
Булка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0,006	0	3,8	0,24	117-П
Чай с лимоном	150	0,075	0	11,4	45,75	0	0	1,05	3,75	0,3	504-П
	240	13,6154	5,6428	25,6707	208,1165	0,0815	0,126	1,4893	76,7765	1,0717	
	1207	42,9088	43,2596	154,2085	1180,325	0,4955	0,7042	72,9165	457,8805	8,7703	0

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: зимний

Возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю:

Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова

	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества				ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы								
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,4	229,4	0,064	0,182	1,54	143,4	0,44	274-П	
	Булка	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012	0	7,6	0,48	117-П	
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0	0,008	0	0,96	0,016	487-П	
	Сыр	8	1,86	2,36	0	29,12	0,0032	0,0024	0,056	70,4	0,08		
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	0,16	1,3	124	0,8	508-П	
		456	14,04	22,04	78,024	567,16	0,1512	0,3644	2,896	346,36	1,816		
2 завтрак	Сок Яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	537-П	
		100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89	0,084	0,046	6,6	12,2	0,76	152-П	
	Котлета куриная припущенная	74	12	8,5714	7,4286	150,86	0,08	0,1257	0,6857	29,7143	0,9143	417-П	
	Рагу из овощей	150	3,693	12,8085	14,271	186,885	0,0977	0,0904	11,5065	70,08	1,0995	201-П/451-П	
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,032	0	14	1,56	116-П	
	Напиток из плодов шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3	0,009	0,054	63	10,8	1,35	538-П	
		644	21,123	24,4099	70,8796	586,4418	0,3427	0,3481	81,7922	136,7943	5,6838		
Полдник	Суфле рыбное	80	13,7604	5,786	4,5608	125,676	0,068	0,1372	0,502	79,116	0,6076	341-П/444-П	
	Булка	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009	0	5,7	0,36	117-П	
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	0	1,4	5	0,4	504-П	
		310	16,1104	6,656	35,1808	265,276	0,101	0,1462	1,902	89,816	1,3676		
		1510	51,7734	53,2059	194,1844	1464,878	0,6049	0,8687	88,5902	579,9703	10,2674		

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: зимний
 Возраст от 1,5 до 3 лет

Утверждено:

Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова

Наименование блюда	Выход	пищевые вещества				ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы								
Каша гречневая вязкая	150	6,87	9,66	24,45	212,25	0,14	0,165	1,02	101,85	2,582	254-П	
Булка	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009		5,7	0,36	117-П	
масло	7	0,049	5,775	0,056	52,36	0	0,007	0	0,84	0,014	487-П	
Какао с молоком	150	2,7	2,475	18,75	108	0,03	0,12	0,975	93	0,6	508-П	
	337	11,869	18,78	58,676	451,21	0,203	0,301	1,995	201,39	3,556		
Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	537-П	
	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4		
Щи из свежей капусты	150	0,96	2,88	3,735	45,45	0,021	0,021	11,025	24,15	0,375	145-П	
Пюре из говядины	60	13,92	13,5	1,68	183,6	0,04	0,15	0	13,2	1,92	398-П	
Пюре картофельное	100	2,1	4,4	10,9	92	0,09	0,07	3,4	26	0,7	434-П	
Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,032	0	14	1,56	116-П	
Напиток из плодов шиповника	150	0,525	0,225	17,1	72,75	0,0075	0,045	52,5	9	1,125	538-П	
	500	20,145	21,485	47,015	466,2	0,2305	0,318	66,925	86,35	5,68		
Запеканка из творога	80	12,8	13,44	12,7466	226,6664	0,0373	0,272	0,32	158,4	0,5333	319-П	
Булка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0,006	0	3,8	0,24	117-П	
Кисломолочный напиток	130	3,77	3,25	5,2	65	0,052	0,221	0,91	156	0,13	535-П	
	230	18,07	17,27	28,2266	344,0664	0,1113	0,499	1,23	318,2	0,9033		
	1167	50,584	57,635	144,0176	1307,48	0,5548	1,128	72,15	612,94	11,5393		

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: зимний
 Возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю:

Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова

	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества					ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы									
Завтрак	Каша гречневая вязкая	200	9,16	12,88	32,6	283	0,19	0,22	1,36	135,8	3,44	254-П		
	Булка	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012	0	7,6	0,48	117-П		
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0	0,008	0	0,96	0,016	487-П		
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	0,16	1,3	124	0,8	508-П		
		448	15,8	23,94	78,224	591,64	0,274	0,4	2,66	268,36	4,736			
2 завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	537-П		
		100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4			
Обед	Щи из свежей капусты	200	1,28	3,84	4,98	60,6	0,028	0,028	14,7	32,2	0,5	145-П		
	Жаркое по-домашнему	150	17,7273	15,8183	11,3182	258,4095	0,1091	0,1568	5,1818	23,8637	2,3182	374-П		
	Хлеб	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95	116-П		
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	0,06	70	12	1,5	538-П		
		600	23,0073	20,5583	56,0982	506,5095	0,2371	0,2848	89,8818	85,5637	6,2682			
Полдник	Запеканка из творога	100	16	16,8	15,9333	283,333	0,0467	0,34	0,4	198	0,667	319-П		
	Булка	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009	0	5,7	0,36	117-П		
	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,255	1,05	180	0,15	535-П		
		280	22,6	21,42	37,3533	436,933	0,1397	0,604	1,45	383,7	1,177			
		1428	61,9073	66,0183	181,7755	1581,08	0,6608	1,2988	95,9918	744,6237	13,5812			

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: зимний
Возраст от 1,5 до 3 лет

Утверждено:

Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова

	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества					ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы									
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,595	23,145	161,55	0,058	0,124	1,035	99,6	0,33	268-П		
	Булка	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009	0	5,7	0,36	117-П		
	масло	7	0,049	5,775	0,056	52,36	0	0,007	0	0,84	0,014	487-П		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,995	10,635	70,005	0,03	0,105	0,975	94,305	0,105	513-П		
2 завтрак		337	9,289	14,235	49,256	362,515	0,121	0,245	2,01	200,445	0,809			
	Яблоко	117	0,468	0,468	11,47	54,99	0,035	0,023	11,7	18,72	2,57	118-П		
		117	0,468	0,468	11,47	54,99	0,035	0,023	11,7	18,72	2,57			
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1,095	3	6,39	57	0,0285	0,0255	6,18	20,7	0,72	133-П		
	Макароник с мясом	135	21,02	23,53	20,83	378,96	0,09	0,135	0,579	15,43	2,7	299-П		
	Соус томатный с овощами	25	0,298	1,03	1,863	17,9	0,003	0,004	0,21	1,8	0,108	463-П		
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,016	0	7	0,78	116-П		
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,375	0	20,25	82,5	0,0075	0,0075	0,375	21	1,125	527-П		
		480	24,108	27,8	56,133	572,56	0,165	0,188	7,344	65,93	5,433			
Полдник	Омлет натуральный	65	5,85	8,91	1,911	110	0,043	0,23	0,31	63,39	1,01	307-П		
	Булочка молочная	50	4,8	1,1	28,1	142	0,07	0,05	0,1	30	0,5	585-П		
	Чай с лимоном	150	0,075	0	11,4	45,75	0	0	1,05	3,75	0,3	504-П		
		265	10,725	10,01	41,411	297,75	0,113	0,28	1,46	97,14	1,81			
		1199	44,59	52,513	158,27	1287,82	0,434	0,736	22,514	382,235	10,622			

Утверждаю:

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: зимний
Возраст от 3 до 7 лет

Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова

	Выход	пищевые вещества						ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы										
Наименование блюда														
Завтрак	200	6,2	7,46	30,86	215,4	0,078	0,166	1,38	132,8	0,44	268-П			
	Каша манная молочная жидкая	40	3	1,16	20,56	0,044	0,012	0	7,6	0,48	117-П			
	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0	0,008	0	0,96	0,016	487-П			
	200	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	0,14	1,3	125,74	0,14	513-П			
Обед	448	12,36	17,88	65,664	473,38	0,162	0,326	2,68	267,1	1,076	118-П			
	Кофейный напиток с молоком	128	0,51	0,51	60,16	0,039	0,025	12,8	20,48	2,81				
2 завтрак	128	0,51	0,51	12,54	60,16	0,039	0,025	12,8	20,48	2,81				
	200	1,46	4	8,52	76	0,038	0,034	8,24	27,6	0,96	133-П			
Обед	155	24,14	27,01	23,91	435,11	0,1	0,155	0,664	17,71	3,1	299-П			
	Борщ с капустой и картофелем	35	0,417	1,442	25,06	0,004	0,006	0,29	2,52	0,151	463-П			
	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,032	0	14	1,56	116-П			
	180	0,45	0	24,3	99	0,009	0,009	0,45	25,2	1,35	527-П			
Полдник	610	29,107	32,932	72,938	707,57	0,223	0,236	9,644	87,03	7,121	307-П			
	Компот из смеси сухофруктов	80	7,25	11,02	2,437	137	0,054	0,288	0,406	80,01	1,24	585-П		
	60	5,76	1,32	33,72	170,4	0,084	0,06	0,12	36	0,6	504-П			
	200	0,1	0	15,2	61	0	0	1,4	5	0,4				
	340	13,11	12,34	51,357	368,4	0,138	0,348	1,926	121,01	2,24				
	1526	55,087	63,662	202,499	1609,51	0,562	0,935	27,05	495,62	13,247				

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: зимний
 Возраст от 1,5 до 3 лет

Утверждаю:

Руководитель учреждения

	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества					ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы									
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,275	3,945	14,235	109,5	0,057	0,147	0,69	123,3	0,27	171-П		
	Булка	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009		5,7	0,36	117-П		
	масло	7	0,049	5,775	0,056	52,36	0	0,007	0	0,84	0,014	487-П		
	Какао с молоком	150	2,7	2,475	18,75	108	0,03	0,12	0,975	93	0,6	508-П		
		337	9,274	13,065	48,461	348,46	0,12	0,283	1,665	222,84	1,244			
2 завтрак	Банан	143	2,13	0,71	30	137	0,06	0,07	14	11	0,085	118-П		
		143	2,13	0,71	30	137	0,06	0,07	14	11	0,085			
Обед	Суп крестьянский с крупой	150	1,12	2,7	7,702	59,558	0,029	0,0211	5,267	13,897	0,383	160-П		
	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100	11	11,7	7,8	180	0,05	0,13	0,1	10	1,6	397-П		
	Пюре картофельное	100	2,1	4,4	10,9	92	0,09	0,07	3,4	26	0,7	434-П		
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,016	0	7	0,78	116-П		
	Напиток из плодов шиповника	150	0,525	0,225	17,1	72,75	0,0075	0,045	52,5	9	1,125	538-П		
		520	16,065	19,265	50,302	440,508	0,2125	0,2821	61,267	65,897	4,588			
Полдник	Салат из моркови	30	0,33	3,03	2,73	39,6	0,012	0,015	0,96	7,2	0,18	19-П		
	Рулет из рыбы	125	16,875	9	12,5	198,75	0,1	0,1375	1,75	70	1,25	356-П		
	Булка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0,006	0	3,8	0,24	117-П		
	Чай с лимоном	150	0,075	0	11,4	45,75	0	0	1,05	3,75	0,3	504-П		
		325	18,78	12,61	36,91	336,5	0,134	0,1585	3,76	84,75	1,97			
		1325	46,249	45,65	165,673	1262,468	0,5265	0,7936	80,692	384,487	7,887			

В.З. Кочеткова

Утверждаю:

Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: зимний
Возраст от 3 до 7 лет

	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества					ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы									
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,26	18,98	146	0,076	0,196	0,92	164,4	0,36	171-П		
	Булка	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012	0	7,6	0,48	117-П		
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0	0,008	0	0,96	0,016	487-П		
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	0,16	1,3	124	0,8	508-П		
		448	12,34	16,32	64,604	454,64	0,16	0,376	2,22	296,96	1,656			
2 завтрак	Банан	152	2,28	0,76	31,92	145,92	0,061	0,076	15,2	12,16	0,91	118-П		
		152	2,28	0,76	31,92	145,92	0,061	0,076	15,2	12,16	0,91			
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	1,7	4,08	11,64	90	0,044	0,032	7,96	21	0,58	160-П		
	Азу	200	16,3077	17,4769	20,8	305,846	0,1662	0,1908	8,8615	29,5384	3,3846	370-П		
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,032	0	14	1,56	116-П		
	Напиток из плодов шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3	0,009	0,054	63	10,8	1,35	538-П		
		620	21,2777	22,3069	66,56	555,546	0,2912	0,3088	79,8215	75,3384	6,8746			
Полдник	Салат из моркови	50	0,55	5,05	4,55	66	0,2	0,025	1,6	12	0,3	19-П		
	Рулет из рыбы	130	17,55	9,36	13	206,7	0,104	0,143	1,82	72,8	1,3	356-П		
	Булка	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009	0	5,7	0,36	117-П		
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	0	1,4	5	0,4	504-П		
		410	20,45	15,28	48,17	412,3	0,337	0,177	4,82	95,5	2,36			
		1630	56,3477	54,6669	211,254	1568,41	0,8492	0,9378	102,062	479,958	11,8006			

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: зимний
 Возраст от 1,5 до 3 лет

Утверждено:

Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова

	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества					ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы									
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,85	7,095	26,85	212,7	0,1425	0,1335	1,095	108,45	0,9	273-П		
	Булка	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009	0	5,7	0,36	117-П		
	масло	7	0,049	5,775	0,056	52,36	0	0,007	0	0,84	0,014	487-П		
	Сыр	6	1,4	1,77	0	21,84	0,0024	0,0018	0,042	52,8	0,06			
	Чай с сахаром	150	0,075	0	11	45	0	0	0	3,75	0,3	502-П		
		343	9,624	15,51	53,326	410,5	0,1779	0,1513	1,137	171,54	1,634			
2	Сок Яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	537-П		
		100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4			
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	11,295	66,75	0,063	0,0345	4,95	9,15	0,57	152-П		
	Голубцы ленивые	130	11,05	10,79	5,2	162,5	0,052	0,091	16,12	44,2	1,95	377-П		
	Соус томатный	20	0,228	0,802	0,998	12,12	0,002	0,002	0,002	0,52	0,018	462-П		
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,016	0	7	0,78	116-П		
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,375	0	20,25	82,5	0,0075	0,0075	0,375	21	1,125	527-П		
			470	14,593	13,542	44,543	360,07	0,1605	0,151	21,447	81,87	4,443		
Полдник	Сырники с морковью	105	13,16	11,2	18,76	222,6	0,077	0,224	2,66	107,8	0,84	329-П		
	Соус сладкий молочный	30	0,78	1,908	4,713	39,15	0,01	0,033	0,219	27,03	0,045	449-П		
	Булка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0,006	0	3,8	0,24	117-П		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,995	10,635	70,005	0,03	0,105	0,975	94,305	0,105	513-П		
			305	17,78	15,683	44,388	384,155	0,139	0,368	3,854	232,935	1,23		
		1218	42,497	44,835	152,357	1200,73	0,4874	0,6803	28,438	493,345	8,707			

Утверждаю:

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: зимний
Возраст от 3 до 7 лет

Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова

	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества				ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы								
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,8	9,46	35,8	283,6	0,19	0,178	1,46	144,6	1,2	273-П	
	Булка	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012	0	7,6	0,48	117-П	
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0	0,008	0	0,96	0,016	487-П	
	Сыр	8	1,86	2,36	0	29,12	0,0032	0,0024	0,056	70,4	0,08		
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	0	0	0	4,5	0,36	502-П	
		436	12,79	19,58	69,924	531,36	0,2372	0,2004	1,516	228,06	2,136		
2	Сок Яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	537-П	
завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89	0,084	0,046	6,6	12,2	0,76	152-П	
	Голубцы ленивые	150	12,75	12,45	6	187,5	0,06	0,105	18,6	51	2,25	377-П	
	Соус томатный	25	0,285	1,00225	1,248	15,15	0,002	0,002	0,0025	0,65	0,0225	462-П	
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,032	0	14	1,56	116-П	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,01	0,5	28	1,5	527-П	
		615	18,335	16,2123	62,908	474,05	0,228	0,195	25,7025	105,85	6,0925		
Полдн к	Сырники с морковью	135	16,92	14,4	24,12	286,2	0,099	0,288	3,42	138,601	1,08	329-П	
	Соус сладкий молочный	40	1,04	2,544	6,284	52,2	0,013	0,044	0,292	36,04	0,06	449-П	
	Булка	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009	0	5,7	0,36	117-П	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	0,14	1,3	125,74	0,14	513-П	
			405	23,33	20,474	60,004	510,34	0,185	0,481	5,012	306,081	1,64	
		1556	54,955	56,3663	202,936	1561,75	0,6602	0,8864	34,2305	646,991	11,2685		

Утверждаю:

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: зимний
Возраст от 1,5 до 3 лет

Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова

	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества				ккал	В1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы								
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных	150	5,37	7,05	21,6	171,3	0,126	0,15	1,155	117,6	0,93	272-П	
	"Геркулес" жидкая	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009	0	5,7	0,36	117-П	
	Булка	7	0,049	5,775	0,056	52,36	0	0,007	0	0,84	0,014	487-П	
	масло	6	1,4	1,77	0	21,84	0,0024	0,0018	0,042	52,8	0,06		
	Сыр	150	2,7	2,475	18,75	108	0,03	0,12	0,975	93	0,6	508-П	
	Какао с молоком	343	11,769	17,94	55,826	432,1	0,1914	0,2878	2,172	269,94	1,964		
2 завтрак	Плоды свежие (Апельсин)	130	2,07	0,653	28,99	132,6	0,0542	0,068	13,812	11,05	0,828	118-П	
		130	2,07	0,653	28,99	132,6	0,0542	0,068	13,812	11,05	0,828		
Обед	Суп гороховый с гречками	150	5,34	2,64	20,797	136,235	0,061	0,044	3	29,85	0,87	К.С. Ладоло	
	Щицель припущенный	64	10,5	7,5	6,5	132	0,07	0,11	0,6	26	0,8	417-П	
	Пюре картофельное	100	2,1	4,4	10,9	92	0,09	0,07	3,4	26	0,7	434-П	
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,016	0	7	0,78	116-П	
	Напиток из плодов шиповника	150	0,525	0,225	17,1	72,75	0,0075	0,045	52,5	9	1,125	538-П	
		484	19,785	15,005	62,097	469,185	0,2645	0,285	59,5	97,85	4,275		
Полдник	Котлета рыбная любительская	100	12,2	3,6	6,2	106	0,07	0,07	1	37	0,8	352-П	
	Капуста тушеная	100	3,7	3,6	3,9	63	0,04	0,03	17	61	1	428-П	
	Булка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0,006	0	3,8	0,24	117-П	
	Чай с лимоном	150	0,075	0	11,4	45,75	0	0	1,05	3,75	0,3	504-П	
			370	17,475	7,78	31,78	267,15	0,132	0,106	19,05	105,55	2,34	
		1327	51,099	41,378	178,693	1301,04	0,6421	0,7468	94,534	484,39	9,407		

Утверждаю:

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зимний

Возраст от 3 до 7 лет

Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова

	Выход	пищевые вещества				ккал	В1	В2	С	Са	Fe	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы								
Завтрак												
Каша из хлопьев овсяных	200	7,16	9,4	28,8	228,4	0,168	0,2	1,54	156,8	1,24	272-П	
"Геркулес" жидкая	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012	0	7,6	0,48	117-П	
Булка	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0	0,008	0	0,96	0,016	487-П	
масло	8	1,86	2,36	0	29,12	0,0032	0,0024	0,056	70,4	0,08		
Сыр	200	3,6	3,3	25	144	0,04	0,16	1,3	124	0,8	508-П	
Какао с молоком	456	15,66	22,82	74,424	566,16	0,2552	0,3824	2,896	359,76	2,616		
	140	2,229	0,703	31,12	142,8	0,0583	0,073	14,874	11,9	0,891	118-П	
2 завтрак	140	2,229	0,703	31,12	142,8	0,0583	0,073	14,874	11,9	0,891		
Обед												
Суп гороховый с гречками	200	7,12	3,52	27,72	181,64	0,081	0,05	4	39,8	1,16	К.С. Лалодо	
Шницель припушенный	74	12	8,5714	7,4286	150,86	0,08	0,1257	0,6857	29,7143	0,9143	417-П	
Пюре картофельное	130	2,73	5,72	14,17	119,6	0,117	0,091	4,42	33,8	0,91	434-П	
Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,032	0	14	1,56	116-П	
Напиток из плодов шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3	0,009	0,054	63	10,8	1,35	538-П	
	624	25,12	18,5614	83,4386	611,8	0,359	0,3527	72,1057	128,114	5,8943		
Полдник												
Котлета рыбная любительская	110	13,42	3,96	6,82	116,6	0,077	0,077	1,1	40,7	0,88	352-П	
Капуста тушеная	120	4,4	4,32	4,68	75,6	0,048	0,036	20,4	73,2	1,2	428-П	
Булка	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009	0	5,7	0,36	117-П	
Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	0	1,4	5	0,4	504-П	
	460	20,17	9,15	42,12	331,8	0,158	0,122	22,9	124,6	2,84		
	1680	63,179	51,2344	231,1026	1652,56	0,8305	0,9301	112,776	624,374	12,2413		