

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

Утверждаю:
 Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова

прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	В1	В2	С	Са	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Каша «Дружба»	150	4.579	10.147	21.81	196.91	0.069	0.12	1.148	110.2	0.487	266-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
	итого	337	9.578	19.267	56.036	435.87	0.132	0.256	2.123	209.74	1.461	
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	150	1.12	2.7	7.702	59.558	0.029	0.021	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
	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
	итого	440	15.285	15.105	46.202	384.708	0.1585	0.228	57.867	46.897	4.668	
Полдник	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
	Булка	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.022	0.006	0	3.8	0.24	117-П
	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	43.49	51.099	145.988	1227.458	0.4095	0.867	63.43	498.397	8.536	

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

Утверждаю:
 Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова

прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	В1	В2	С	Са	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Каша «Дружба»	200	5.55	12.3	26.442	238.68	0.084	0.1456	1.392	133.59	0.59	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	12.19	23.36	72.066	547.32	0.168	0.3256	2.692	266.15	1.886	
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	0.144	0	17.5	2.45	386-П
	Свекла, тушенная в сметане	100	2.2	6.6	9.1	104.5	0.02	0.07	8.55	56	1.45	196-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	607	23.19	27.18	67.73	611.6	0.226	0.332	79.51	119.3	7.39	
	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
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		1465	60.297	72.847	196.616	1693.92	0.558	1.1816	86.322	721.247	12.043	

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

Утверждаю:

Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова

прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	В1	В2	С	Са	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	4.751	7.392	27.785	196.729	0.0548	0.156	1.32	122.982	0.377	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	9.39	16.032	53.896	397.694	0.1178	0.277	2.295	223.827	0.856	
2 завтрак	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	
Обед												
	Суп картофельный с клёцками	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	
Полдник	Салат из квашеной капусты с яблоками	30	0.33	3.06	1.59	35.1	0.006	0.006	0.96	7.2	0.18	18-П
	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	295	9.255	13.39	33.401	289.18	0.089	0.261	2.32	80.17	1.82	
итого за день		1229	37.516	50.28	150.488	1208.77	0.4928	0.7965	22.83	397.187	10.481	

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

Утверждаю:

Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова

прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5.826	9.065	34.072	265.4	0.0672	0.191	1.62	150.81	0.4627	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
	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
	итого	448	11.986	19.485	68.876	523.38	0.1512	0.351	2.92	285.11	1.0987	
2 завтрак	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 клёцками	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	
Полдник	Салат из квашеной капусты с яблоками	50	0.55	5.1	2.65	58.5	0.01	0.01	1.6	12	0.3	18-П
	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	390	11.5	17.82	42.487	374.5	0.114	0.328	4.406	104.01	2.34	
итого за день		1586	46.098	63.32	190.052	1544.23	0.6132	0.991	28.466	508.23	12.7637	

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

Утверждаю:

Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова

прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества				ккал	В1	В2	С	Са	Fe	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы								
Завтрак	Каша «Дружба»	150	4.579	10.147	21.81	196.91	0.069	0.12	1.148	110.2	0.487	266-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	
	Какао с молоком	150	2.7	2.475	18.75	108	0.03	0.12	0.975	93	0.6	508-П	
	итого	337	9.578	19.267	56.036	435.87	0.132	0.256	2.123	209.74	1.461		
2 завтрак	Банан	143	2.13	0.71	30	137	0.06	0.07	14	11	0.085	118-П	
	итого	143	2.13	0.71	30	137	0.06	0.07	14	11	0.085		
ОБЕД	Свекольник	150	1.305	2.67	7.215	58.2	0.039	0.0375	5.505	22.65	0.915	136-П	
	сметана	6	0.156	0.9	0.216	9.72	0.002	0.006	0.024	5.28	0.012	488-П	
	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	105	15.855	12.39	6.09	199.5	0.063	0.21	0	23.1	2.52	391-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	
	итого	451	20.481	16.665	44.221	412.57	0.1835	0.3305	58.029	74.03	6.132		
Полдник	Фрикадельки рыбные отварные	100	14.84	2.12	8.42	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	17.9	0.003	0.004	0.21	1.8	0.108	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	150	1.05	0	21.75	91.5	0	0	0	0.75	0.075	516-П	
	Булка	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.022	0.006	0	3.8	0.24	117-П	
	итого	395	19.788	8.13	53.213	365.9	0.2	0.212	4.91	85.45	2.003		
итого за день	1326	51.977	44.772	183.47	1351.34	0.5755	0.8685	79.062	380.22	9.681			

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

Утверждаю:

Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова

прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества					ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы									
Завтрак	Каша «Дружба»	200	5.55	12.3	26.442	238.68	0.084	0.1456	1.392	133.59	0.59	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	12.19	23.36	72.066	547.32	0.168	0.3256	2.692	266.15	1.886			
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			
Обед	Свекольник	200	1.74	3.56	9.62	77.6	0.052	0.05	7.34	30.2	1.22	136-П		
	сметана	7	0.182	1.05	0.252	11.34	0.002	0.007	0.028	6.16	0.014	488-П		
	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	120	18.12	14.16	6.96	228	0.072	0.24	0	26.4	2.88	391-П		
	Хлеб	50	3.3	0.6	17	90.5	0.09	0.04		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		
	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	63.831	53.258	226.592	1648.87	0.6925	1.0552	100.64	474.72	12.805			

День: четверг
 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	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Каша ячневая вязкая	150	5.505	9.811	30.764	233.31	0.105	0.1066	1.221	143.67	0.791	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	
	Чай с сахаром	150	0.075	0	11	45	0	0	0	3.75	0.3	502-П
			343	9.279	18.226	57.24	431.11	0.1404	0.1244	1.263	206.76	1.525
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 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
Полдник	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	53.2299	54.0479	158.0737	1345.38	0.5199	0.9029	11.312	583.29	9.432	

День: четверг
 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 ячневая вязкая	200	6.736	12	37.656	285.58	0.1284	0.1305	1.495	175.85	0.969	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
		436	11.726	22.12	71.78	533.34	0.1756	0.1529	1.551	259.31	1.905	
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 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	
Полдник	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	58.5818	66.567	184.37	1577.26	0.6436	0.9759	26.048	684.503	10.625	

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	В1	В2	С	Са	Fe	№ рецептуры
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	4.751	7.392	27.785	196.729	0.0548	0.156	1.32	122.982	0.377	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	11.15	18.282	62.011	457.529	0.1202	0.2938	2.337	275.322	1.411	
2 завтрак	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	
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
	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	
Полдник												
	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
	Салат из квашеной капусты с луком	30	0.48	3.03	0.9	32.7	0.006	0.006	5.67	12.9	0.18	17-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
		270	14.0954	8.6728	26.5707	240.8165	0.0875	0.132	7.1593	89.6765	1.2517	
		1237	43.9848	47.2166	158.5935	1237.754	0.5083	0.7297	78.7515	486.2125	8.9973	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	5.826	9.065	34.072	265.4	0.0672	0.191	1.62	150.81	0.4627	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	14.326	22.485	79.696	603.16	0.1544	0.3734	2.976	353.77	1.8387		
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	
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0.8	5.05	1.5	54.5	0.01	0.01	9.45	21.5	0.3	17-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	
		360	16.9104	11.706	36.6808	319.776	0.111	0.1562	11.352	111.316	1.6676		
		1560	52.8594	58.7009	197.3564	1555.378	0.6181	0.8877	98.1202	608.8803	10.5901		

День: понедельник
 Неделя: вторая
 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	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Каша гречневая вязкая	150	8.027	11.287	28.57	248.02	0.167	0.192	1.192	119.01	3.014	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	13.026	20.407	62.796	486.98	0.23	0.328	2.167	218.55	3.988	
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	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	
Полдник	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	51.741	59.262	148.1376	1343.25	0.5818	1.155	72.322	630.1	11.9713	

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	10.645	14.965	37.87	328.81	0.218	0.255	1.58	157.78	3.997	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	17.285	26.025	83.494	637.45	0.302	0.435	2.88	290.34	5.293		
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	63.3923	68.1033	187.0455	1626.89	0.6888	1.3338	96.2118	766.6037	14.1382		

День: вторник
 Неделя: вторая
 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	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	5.39	6.485	26.828	187.261	0.067	0.143	1.2	115.447	0.382	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
		337	10.029	15.125	52.939	388.226	0.13	0.264	2.175	216.292	0.861	
2 завтрак	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
	Макаронник 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	Салат из квашеной капусты с луком	30	0.48	3.03	0.9	32.7	0.006	0.006	5.67	12.9	0.18	17-П
	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
		295	11.205	13.04	42.311	330.45	0.119	0.286	7.13	110.04	1.99	
	1229	45.81	56.433	162.853	1346.23	0.449	0.761	28.349	410.982	10.854		

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

Утверждаю:

Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова

	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	В1	В2	С	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6.572	7.911	32.73	228.45	0.0827	0.176	1.463	140.84	0.466	268-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
	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
		448	12.732	18.331	67.534	486.43	0.1667	0.336	2.763	275.14	1.102	
2 завтрак	Яблоко	128	0.51	0.51	12.54	60.16	0.039	0.025	12.8	20.48	2.81	118-П
		128	0.51	0.51	12.54	60.16	0.039	0.025	12.8	20.48	2.81	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1.46	4	8.52	76	0.038	0.034	8.24	27.6	0.96	133-П
	Макаронник с мясом	155	24.14	27.01	23.91	435.11	0.1	0.155	0.664	17.71	3.1	299-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
	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
	610	29.107	32.932	72.938	707.57	0.223	0.236	9.644	87.03	7.121		
Полдник	Салат из квашеной капусты с луком	50	0.8	5.05	1.5	54.5	0.01	0.01	9.45	21.5	0.3	17-П
	Омлет натуральный	80	7.25	11.02	2.437	137	0.054	0.288	0.406	80.01	1.24	307-П
	Булочка молочная	60	5.76	1.32	33.72	170.4	0.084	0.06	0.12	36	0.6	585-П
	Чай с лимоном	200	0.1	0	15.2	61	0	0	1.4	5	0.4	504-П
		390	13.91	17.39	52.857	422.9	0.148	0.358	11.376	142.51	2.54	
	1576	56.259	69.163	205.869	1677.06	0.5767	0.955	36.583	525.16	13.573		

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

Утверждаю:

Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова

	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	В1	В2	С	Са	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.752	4.388	15.825	121.729	0.063	0.164	0.766	137.07	0.3	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	9.751	13.508	50.051	360.689	0.126	0.3	1.741	236.61	1.274	
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	46.726	46.093	167.263	1274.697	0.5325	0.8106	80.768	398.257	7.917		

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

Утверждаю:

Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова

	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	В1	В2	С	Са	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.929	5.47	19.744	151.88	0.079	0.204	0.957	171.01	0.374	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	12.569	16.53	65.368	460.52	0.163	0.384	2.257	303.57	1.67	
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	56.5767	54.8769	212.018	1574.29	0.8522	0.9458	102.099	486.568	11.8146		

День: четверг
 Неделя: вторая
 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	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4.94	4.794	22.685	192.847	0.1636	0.153	1.258	124.588	1.032	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	8.714	13.209	49.161	390.647	0.199	0.1708	1.3	187.678	1.766	
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	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	41.587	42.534	148.192	1180.87	0.5085	0.6998	28.601	509.483	8.839		

День: четверг
 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 пшеничная молочная жидкая	200	5.6	6.79	28.27	268.9	0.181	0.187	1.537	152.23	1.26	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	10.59	16.91	62.394	516.66	0.2282	0.2094	1.593	235.69	2.196	
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
	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	
Полдник	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	52.755	53.6963	195.406	1547.05	0.6512	0.8954	34.3075	654.621	11.3285	

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

Утверждаю:

Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова

	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества				ккал	В1	В2	С	Са	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы								
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	6.14	8.06	24.705	195.94	0.144	0.167	1.32	134.52	1.063	272-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		
	Какао с молоком	150	2.7	2.475	18.75	108	0.03	0.12	0.975	93	0.6	508-П	
		343	12.539	18.95	58.931	456.74	0.2094	0.3048	2.337	286.86	2.097		
2 завтрак	Флоды 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. Ладодо
	Шницель 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	51.869	42.388	181.798	1325.68	0.6601	0.7638	94.699	501.31	9.54	

День: пятница
 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	Углеводь								
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7.536	9.9	30.327	240.55	0.1769	0.209	1.621	165.14	1.305	272-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	16.036	23.32	75.951	578.31	0.2641	0.3914	2.977	368.1	2.681		
2 завтрак	Флоды свежие (Апельсин)	140	2.229	0.703	31.12	142.8	0.0583	0.073	14.874	11.9	0.891	118-П	
		140	2.229	0.703	31.12	142.8	0.0583	0.073	14.874	11.9	0.891		
Обед	Суп гороховый с гренками	200	7.12	3.52	27.72	181.64	0.081	0.05	4	39.8	1.16	К.С. Ладодо	
	Шницель припущенный	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	63.555	51.7344	232.63	1664.71	0.8394	0.9391	112.857	632.714	12.3063		