

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

12 ЧАСОВ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3- 7 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,2	5,3	28,6	135,5	199
День 1	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	3,2	12,5	99,2	416
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	2,1	5,9	9	106,2	3
Итого за завтрак		410	10,6	14,4	50,1	342,7	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого за второй завтрак		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,9	7	2,8	86,1	50
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2,6	2,3	11,5		90
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,8	23,0	23,2	376,1	702
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,4	0	18,0	71,0	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,2	0,2	15	57,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
Итого за обед		550	12,0	15,0	70,4	443,4	
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	1,4	4,7	24,2	152,2	450
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	3,6	3,8	6,8	74,3	420
Итого за полдник		230	5,0	8,5	31,0	226,5	
Ужин	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	2,6	3,5	34,1	170,9	332
	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЦАМИ	70	12,9	6,4	31,0	259,0	268
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	8,6	37,0	686
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
Итого за ужин		410	17,1	9,7	62,2	399,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			40,75	44,72	214,3	1408,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160/20	16	15,7	43,9	386,9	366
День 2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	14,9	110,7	414
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,4	4,3	18	106,0	1
Итого за завтрак		435	21,3	23,3	76,8	603,6	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого за второй завтрак		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	60	0,9	1,8	4,8	38,1	20
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	1,8	3,8	8,2	74,3	63
	ТЕФТЕЛИ (1 ВАРИАНТ)	70	8,3	11,0	7,9	174,1	461
	КАША ПШЕНИЧНАЯ	150	8,55	7,23	41,17	270,5	331
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХИХ ФРУКТОВ	200	0,3	0	22,9	87,0	239
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,2	0,2	15	57,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
Итого за обед		575	14,4	20,6	72,0	532,7	
Полдник	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	0,5	0,7	25,4	106,2	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,1	3,9	8,7	93,5	420
Итого за полдник		250	4,7	8,0	30,8	226,6	
Ужин	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	3,2	6,6	27,6	175,9	446
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	9,8	6,4	15,0	178,1	171
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	8,6	37,0	686
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
Итого за ужин		425	8,1	5,3	53,8	311,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			44,05	53,02	215,5	1545,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	2,8	3,3	15,4	104,2	199
День 3	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,2	2	9,9	72,1	413
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	2,1	5,9	9	106,2	3
Итого за завтрак		355	7,3	11,5	34,5	284,3	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого за второй завтрак		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	60	0,9	1,8	4,8	38,1	71
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ	180	5,3	6,6	15,5	145,7	87
	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	70	12,9	6,4	31,0	259,0	268
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,5	19,8	137,5	339
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,1	0,1	9,2	40,3	243
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,2	0,2	15	57,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
Итого за обед		610	12,5	14,5	78,3	486,0	
Полдник	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	1,2	4,5	33,0	184,6	443
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,1	3,9	8,7	93,5	420
Итого за полдник		250	4,8	5,2	33,5	195,3	
Ужин	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	180	11,5	10,6	17,8	203,3	346
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
Итого за ужин		430	9,0	6,5	33,2	215,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			34,05	38,12	190,0	1253,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5	5,1	27,2	126,4	199
День 4	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	3,2	12,5	99,2	416
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,4	4,3	18	106,0	1
Итого за завтрак		395	9,3	12,2	56,5	321,3	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого за второй завтрак		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	ОВОЩИ СОЛ,(СВЕЖ.)	60	0,3	0	0,6	4	50
	СУП СВЕКОЛЬНИК	180	1,7	3,8	8,2	74,3	63
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,2	4,7	26,7	152,0	200
	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70	10,2	10,1	8,6	174,1	306
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,4	0	18,0	71,0	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,2	0,2	15	57,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
Итого за обед		560	15,6	13,9	62,5	488,2	
Полдник	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	0,8	1,2	42,3	177	
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	4,1	3,9	8,7	93,5	419
Итого за полдник		230	4,9	5,4	37,5	215,8	
Ужин	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200	18,1	8,4	36,4	339,3	100
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	8,6	37,0	686
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
Итого за ужин		400	16,8	12,2	66,3	446,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			53,75	48,52	204,5	1580,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	14,9	110,7	414
День 5	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,2	6,4	24,7	135,5	199
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	2,1	5,9	9	106,2	3
Итого за завтрак		355	4,7	9,7	31,7	225,6	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого за второй завтрак		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	60	0,3	0	0,6	4	50
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,8	4,6	9,1	86,7	99
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	10,4	9,3	16,5	255,9	436
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,4	0	18,0	71,0	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,2	0,2	15	57,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
Итого за обед		580	13,7	11,1	68,6	449,15	
Полдник	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	1,1	1,9	29,7	131,5	441
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,1	3,9	8,7	93,5	420
Итого за полдник		250	4,8	8,3	39,8	258,9	
Ужин	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	12,1	11,7	12,3	250,6	232
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	8,6	37,0	686
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
Итого за ужин		430	14,5	12,2	47,0	395,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			38,15	41,72	197,6	1401,95	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,2	5,3	28,6	135,5	199
День 1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	14,9	110,7	414
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,4	4,3	18	106,0	1
Итого за завтрак		355	6,7	11,3	44,1	275,5	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого за второй завтрак		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	60	0,3	0	0,6	4	71
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180	1,8	1,21	9,9	69,6	80
	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	70	12,9	6,4	31,0	259,0	268
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,4	3,7	15,8	110,3	339
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,1	0,1	9,2	40,3	243
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,2	0,2	15	57,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
Итого за обед		585	20,3	19,0	64,4	496,4	
Полдник	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	0,8	1,2	42,3	177	
	КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТ	180	4,1	3,9	8,7	93,5	419
Итого за полдник		230	4,2	4,1	28,9	172,7	
Ужин	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	3	4,1	31,9	165,2	219
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	80	6,2	6,7	5,7	110,2	261
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0	0	8,6	37,0	686
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
Итого за ужин		400	10,3	8,8	53,5	337,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			41,95	43,62	201,4	1354,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	11,6	14,5	2,5	175,5	222
День 2	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,4	2,2	1,1	80,3	413
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	2,1	5,9	9	106,2	3
Итого за завтрак		355	8,3	12,9	40,9	294,2	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого за второй завтрак	:	100	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	60	0,3	0	0,6	4	71
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,5	3,3	9,7	78,1	82
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	140	7,5	6,2	12,3	134	346
	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	80	7,6	6,6	1,6	95,5	236
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,4	0	18,0	71,0	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,2	0,2	15	57,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
Итого за обед		560	12,1	15,6	70,2	470,1	
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	1,4	4,7	24,2	152,2	450
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,1	3,9	8,7	93,5	420
Итого за полдник		250	5,0	5,4	30,4	180,4	
УЖИН	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ	150	10,5	8,4	18,3	185,5	244
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2,9	3,4	22,2	130,9	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
Итого за ужин		430	9,3	7,7	55,3	321,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			35,15	42,02	207,3	1338,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	2,8	3,3	15,4	104,2	199
День 3	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	3,2	12,5	99,2	416
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,4	4,3	18	106,0	1
Итого за завтрак		355	3,7	7,6	34,3	216,3	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	60	0,3	0	0,6	4	71
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2,6	2,3	11,5	79,6	90
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2	3,4	16,6	98,9	200
	ПТИЦА С ОВОЩАМИ	80	20,03	12,79	0	208,9	317
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,4	0	18,0	71,0	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,2	0,2	15	57,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
Итого за обед		575	17,7	20,9	67,6	499,8	
Полдник	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	0,4	0,6	21,1	88,5	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,1	3,9	8,7	93,5	420
Итого за полдник		230	4,9	8,0	31,7	231,6	
ужин	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	150	1,3	2,6	6,5	52,8	55
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	4,2	1,5	11,2	100,5	264
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0	0	8,6	37,0	686
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
Итого за ужин		405	20,1	18,6	82,3	488,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			46,9	55,2	226,0	1481,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	2,8	3,3	15,4	104,2	199
День 4	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	14,9	110,7	414
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ						
Итого за завтрак		355	8,0	13,2	31,6	285,9	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого за второй завтрак		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ(СОЛЕННЫЕ)	60	0,8	3,2	2,8	46,2	50
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	1,6	2,5	8,5	57,7	110
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	180	16	21,7	21,3	285,4	133
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,2	0	13,9	54,9	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,2	0,2	15	57,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
Итого за обед		590	20,2	27,8	67,0	518,5	
Полдник	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	1,4	4,7	24,2	152,2	450
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	4,1	3,9	8,7	93,5	420
Итого за полдник		230	4,7	5,1	29,2	177,6	
Ужин	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ	150	15,5	14,7	22,5	210,5	247
	ПОВИДЛО	40					
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	8,6	37,0	686
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
Итого за ужин							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	3,1	4,3	17	105,4	199
День 5	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,4	2,2	1,1	80,3	413
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,4	4,3	18	106,0	1
Итого за завтрак		355	4,0	8,6	35,9	217,5	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого за второй завтрак		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	60	0,3	0	0,6	4	71
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	1,8	3,8	8,2	74,3	63
	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	200	10,8	23,0	40,5	438,8	266
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХИХ ФРУКТОВ	200	0,3	0	22,9	87,0	239
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,2	0,2	15	57,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
Итого за обед		605	15,7	16,8	73,8	498,4	
Полдник	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	0,4	0,6	21,1	88,5	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,1	3,9	8,7	93,5	420
Итого за полдник		250	4,9	5,4	37,5	215,7	
Ужин	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	180	12,9	5,1	4,3	143,7	249
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
Итого за ужин		440	12,1	13,0	52,6	362,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			37,15	44,22	210,3	1367,0	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД			41,99	47,04	203,5	1403,50	

