

Школа

ЧОУ "Школа-сад на ул.Вольная"

Утвердил: должность **управляющий****Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория

3-6 лет

Ф.И.О. **Колесина С.А.**дата **07 11 2025**день **месяц** **год**

Неде- ля	День неде- ли	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн- ость	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,57	4,73	10,06	89,20	1	0,00
		Завтрак		КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,32	7,66	26,64	193,26	189	0,00
		Завтрак	Напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,79	12,48	86,95	379	0,00
				Итого:	385	8,69	15,18	49,18	369,41		0
1	1	II Завтрак		ФРУКТ	50	0,2	0,20	4,90	23,50	ТК №2	0,00
				Итого:	50	0,2	0,2	4,9	23,5		0
1	1	Обед		ОВОЩИ ПОРЦИОННО	50	0,4	0,05	1,25	7,00	ТК №13	0,00
		Обед		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	2,2	2,28	13,64	84,07	138	0,00
		Обед		ЁЖИКИ МЯСНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	170	20,24	42,04	19,24	280,20	229	0,00
		Обед		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ШИПОВНИКОМ	180	0,16	0,07	9,32	41,64	ТК №8	0,00
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,75	0,29	4,86	25,12		0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	7,92	39,60		0,00
				Итого:	630	25,07	44,97	56,23	477,63		0
1	1	Полдник		КЕФИР	150	0	0,00	0,00	0,00	435	0,00
				Итого:	150	0	0	0	0		0
1	1	Ужин		МОРКОВЬ ПОРЦИОННО	50	0,65	0,05	3,45	17,50	ТК №13	0,00
		Ужин		СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	120	17,53	13,34	43,39	367,01	219	0,00
		Ужин	Напиток	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,06	0,00	0,13	0,72	375	0,00
		Ужин		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,49	0,58	9,72	50,25		0,00
				Итого:	340	19,73	13,97	56,69	435,48		0
1	1	Итого за день:			1555	53,69	74,32	167	1306,02		0
1	2	Завтрак		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	35	3,94	7,77	10,06	126,70	3	0,00
		Завтрак		ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	26	2,8	2,54	0,16	34,65	209	0,00
		Завтрак		КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	6,17	7,81	30,02	215,31	184	0,00
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193	0,06	0,00	5,85	24,01	377	0,00
				Итого:	434	12,97	18,12	46,09	400,67		0
1	2	II Завтрак	Фрукты	ФРУКТ	50	0,75	0,25	10,50	48,00		0,00
				Итого:	50	0,75	0,25	10,5	48		0
1	2	Обед		ОВОЩИ ПОРЦИОННО	50	0,55	0,10	1,90	12,00	ТК №13	0,00
		Обед	1-е блюдо	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,66	4,93	7,31	81,05	84	0,00
		Обед		ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	70	11,68	11,36	3,10	82,59	246	0,00
		Обед		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	5,09	3,25	23,06	141,70	181	0,00
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0	0,00	8,71	34,83	375	0,00
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,75	0,29	4,86	25,12		0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	7,92	39,60		0,00

			Итого:		650	21,05	20,17	56,86	416,89		0
1	2	Полдник		РЯЖЕНКА	150	0	0,00	0,00	0,00	435	0,00
			Итого:		150	0	0	0	0		0
1	2	Ужин	Холодное блюдо	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	70	0,99	0,07	5,80	27,66	52	0,00
		Ужин	2-е блюдо	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	180	39,8	20,85	15,09	408,35	249	0,00
		Ужин	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,00	2,98	12,10	430	0,00
		Ужин		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,49	0,58	9,72	50,25		0,00
			Итого:		420	42,32	21,5	33,59	498,36		0
1	2	Итого за день:			1704	77,09	60,04	147,04	1363,92		0
1	3	Завтрак		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,57	4,73	10,06	89,20	1	0,00
		Завтрак		КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,39	8,31	31,24	225,84	189	0,00
		Завтрак	Напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,24	3,23	13,11	95,62	382	0,00
			Итого:		385	11,2	16,27	54,41	410,66		0
1	3	II Завтрак		ФРУКТ	50	0,2	0,15	5,15	23,50	TK №11	0,00
			Итого:		50	0,2	0,15	5,15	23,5		0
1	3	Обед		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3,90	TK № 14	0,00
		Обед	1-е блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,85	5,20	10,58	95,05	82	0,00
		Обед	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,29	3,70	27,38	160,16	309	0,00
		Обед		КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,5	16,48	11,15	239,05	314	0,00
		Обед		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ШИПОВНИКОМ	180	0,16	0,07	9,32	41,64	TK №8	0,00
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,75	0,29	4,86	25,12		0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	7,92	39,60		0,00
			Итого:		630	20,11	26,01	71,72	604,52		0
1	3	Полдник		БИФИДОК	150	4,95	3,64	8,00	88,76		0,00
			Итого:		150	4,95	3,64	8	88,76		0
1	3	Ужин		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,56	0,07	1,75	9,80	TK №13	0,00
		Ужин		ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	15,31	18,03	12,26	183,26	306	0,00
		Ужин	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	155	0,06	0,00	4,10	16,59	430	0,00
		Ужин		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,49	0,58	9,72	50,25		0,00
			Итого:		405	17,42	18,68	27,83	259,9		0
1	3	Итого за день:			1620	53,88	64,75	167,11	1387,34		0
1	4	Завтрак		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,57	4,73	10,06	89,20	1	0,00
		Завтрак		КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	7,3	7,80	34,55	238,06	184	0,00
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,00	0,24	1,45	375	0,00
			Итого:		385	8,99	12,53	44,85	328,71		0
1	4	II Завтрак		ФРУКТ	50	0,2	0,20	4,90	23,50	TK №2	0,00
			Итого:		50	0,2	0,2	4,9	23,5		0
1	4	Обед		ОВОЩИ ПОРЦИОННО	50	0,4	0,05	1,25	7,00	TK №13	0,00
		Обед		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	200	5,42	7,75	6,64	118,23	111	0,00
		Обед	2-е блюдо	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	70	5,94	5,34	7,30	101,25	239	0,00
		Обед	Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	2,94	4,90	19,92	135,88	335	0,00
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0	0,00	8,71	34,83	375	0,00

		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,75	0,29	4,86	25,12		0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	7,92	39,60		0,00
			Итого:		670	16,77	18,57	56,6	461,91		0
1	4	Полдник		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,43	4,89	7,18	91,67	434	0,00
			Итого:		150	4,43	4,89	7,18	91,67		0
1	4	Ужин		МОРКОВЬ ПОРЦИОННО	70	0,91	0,07	4,83	24,50	ТК №13	0,00
		Ужин		ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЦУКАТАМИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	140	18,08	18,78	21,00	328,90	225	0,00
		Ужин		БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	1,62	0,60	23,22	104,92	2	0,00
		Ужин	Напиток	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,06	0,00	0,13	0,72	375	0,00
			Итого:		400	20,67	19,45	49,18	459,04		0
1	4	Итого за день:			1655	51,06	55,64	162,71	1364,83		0
1	5	Завтрак		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,57	4,73	10,06	89,20	1	0,00
		Завтрак		КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,46	7,18	21,99	175,05	189	0,00
		Завтрак		ЦИКОРИЙ С МОЛОКОМ	180	2,53	2,79	9,91	75,60	382	0,00
			Итого:		385	9,56	14,7	41,96	339,85		0
1	5	II Завтрак	Фрукты	ФРУКТ	50	0,75	0,25	10,50	48,00		0,00
			Итого:		50	0,75	0,25	10,5	48		0
1	5	Обед	Гарнир	ОВОЩИ ПОРЦИОННО	50	0,55	0,10	1,90	12,00	71	0,00
		Обед		СУП ГОРОХОВЫЙ С ЧЕСНОЧНЫМИ ГРЕНКАМИ	220	6,18	4,59	30,19	187,22	99	0,00
		Обед		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	190	13,41	32,92	19,11	179,24	258	0,00
		Обед	Напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	192	0,14	0,00	7,29	30,39	377	0,00
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,75	0,29	4,86	25,12		0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	7,92	39,60		0,00
			Итого:		682	22,35	38,14	71,27	473,57		0
1	5	Полдник	Напиток	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	150	0,09	0,03	20,22	82,76	350	0,00
			Итого:		150	0,09	0,03	20,22	82,76		0
1	5	Ужин		ВИШНЯ С САХАРОМ	70	0,5	0,13	13,67	60,69	339	0,00
		Ужин		ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ	150	5,21	7,63	36,39	235,75	188	0,00
		Ужин		ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАПУСТОЙ	80	5,58	6,29	27,94	190,84	451	0,00
		Ужин		ТОПЛЕНОЕ МОЛОКО	150	4,22	5,82	6,84	97,49		0,00
			Итого:		450	15,51	19,87	84,84	584,77		0
1	5	Итого за день:			1717	48,26	72,99	228,79	1528,95		0
2	1	Завтрак		БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	1,61	4,73	16,66	115,76	2	0,00
		Завтрак		КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,32	7,66	26,64	193,26	189	0,00
		Завтрак	Напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,79	12,48	86,95	379	0,00
			Итого:		395	8,73	15,18	55,78	395,97		0
2	1	II Завтрак		ФРУКТ	50	0,2	0,20	4,90	23,50	ТК №2	0,00
			Итого:		50	0,2	0,2	4,9	23,5		0
2	1	Обед		ОВОЩИ ПОРЦИОННО	50	0,4	0,05	1,25	7,00	ТК №13	0,00
		Обед		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	8,03	12,31	14,06	111,37	104	0,00
		Обед		МАКАРОНЫ С СЫРОМ	190	10,88	12,61	29,65	277,55	210	0,00

		Обед		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ШИПОВНИКОМ	180	0,16	0,07	9,32	41,64	ТК №8	0,00
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,75	0,29	4,86	25,12		0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	7,92	39,60		0,00
			Итого:		650	21,54	25,57	67,06	502,28		0
2	1	Полдник		КЕФИР	150	0	0,00	0,00	0,00	435	0,00
			Итого:		150	0	0	0	0		0
2	1	Ужин	Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,16	5,22	21,32	145,27	335	0,00
		Ужин	2-е блюдо	РЫБНЫЕ КАШТАНЫ	100	13,16	7,77	9,35	160,09	265	0,00
		Ужин	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	155	0,06	0,00	3,03	12,33	430	0,00
		Ужин		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,49	0,58	9,72	50,25		0,00
			Итого:		425	17,87	13,57	43,42	367,94		0
2	1	Итого за день:			1670	48,34	54,52	171,16	1289,69		0
2	2	Завтрак		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,57	4,73	10,06	89,20	1	0,00
		Завтрак		КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	185	6,15	7,80	29,83	214,46	184	0,00
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	190	0,07	0,00	9,00	36,93	377	0,00
			Итого:		400	7,79	12,53	48,89	340,59		0
2	2	II Завтрак	Фрукты	ФРУКТ	50	0,75	0,25	10,50	48,00		0,00
			Итого:		50	0,75	0,25	10,5	48		0
2	2	Обед	Гарнир	ОВОЩИ ПОРЦИОННО	50	0,55	0,10	1,90	12,00	71	0,00
		Обед		СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	1,59	3,48	9,69	76,78	35	0,00
		Обед		КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	70	11,98	23,23	7,65	168,76	271	0,00
		Обед	Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,16	5,22	21,32	145,27	335	0,00
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0	0,00	8,71	34,83	375	0,00
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,75	0,29	4,86	25,12		0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	7,92	39,60		0,00
			Итого:		680	19,35	32,56	62,05	502,36		0
2	2	Полдник		РЯЖЕНКА	150	0	0,00	0,00	0,00	435	0,00
			Итого:		150	0	0	0	0		0
2	2	Ужин		МОРКОВЬ ПОРЦИОННО	70	0,91	0,07	4,83	24,50	ТК №13	0,00
		Ужин		СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	145	22,44	15,22	38,94	386,78	219	0,00
		Ужин	Напиток	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,06	0,00	0,13	0,72	375	0,00
		Ужин		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,49	0,58	9,72	50,25		0,00
			Итого:		385	24,9	15,87	53,62	462,25		0
2	2	Итого за день:			1665	52,79	61,21	175,06	1353,2		0
2	3	Завтрак		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,57	4,73	10,06	89,20	1	0,00
		Завтрак		КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,57	6,54	34,52	223,91	189	0,00
		Завтрак	Напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,24	3,23	13,11	95,62	382	0,00
			Итого:		385	11,38	14,5	57,69	408,73		0
2	3	II Завтрак		ФРУКТ	50	0,2	0,20	4,90	23,50	ТК №2	0,00
			Итого:		50	0,2	0,2	4,9	23,5		0
2	3	Обед	Холодное блюдо	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	50	0,71	0,05	4,14	19,76	52	0,00
		Обед		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ	200	8,2	7,65	15,49	164,03	29	0,00

		Обед	2-е блюдо	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	9,13	6,90	7,44	128,59	239	0,00
		Обед		РИС ОТВАРНОЙ	120	2,9	4,89	30,40	177,26	325	0,00
		Обед		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ШИПОВНИКОМ	180	0,16	0,07	9,32	41,64	ТК №8	0,00
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,75	0,29	4,86	25,12		0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	7,92	39,60		0,00
			Итого:		650	23,17	20,09	79,57	596		0
2	3	Полдник		БИФИДОК	150	4,95	3,64	8,00	88,76		0,00
			Итого:		150	4,95	3,64	8	88,76		0
2	3	Ужин		ОВОЩИ ПОРЦИОННО	70	0,56	0,07	1,75	9,80	ТК №13	0,00
		Ужин		ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	17,7	45,43	33,45	340,20	299	0,00
		Ужин	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	155	0,08	0,00	3,06	12,57	430	0,00
		Ужин		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,49	0,58	9,72	50,25		0,00
			Итого:		445	19,83	46,08	47,98	412,82		0
2	3	Итого за день:			1680	59,53	84,51	198,14	1529,81		0
2	4	Завтрак		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	35	3,72	7,49	10,06	123,29	3	0,00
		Завтрак		ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	26	2,81	2,54	0,16	34,73	209	0,00
		Завтрак		КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	7,3	6,03	34,70	222,80	184	0,00
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,08	0,00	0,16	0,96	375	0,00
			Итого:		421	13,91	16,06	45,08	381,78		0
2	4	II Завтрак	Фрукты	ФРУКТ	50	0,75	0,25	10,50	48,00		0,00
			Итого:		50	0,75	0,25	10,5	48		0
2	4	Обед		ОВОЩИ ПОРЦИОННО	50	0,4	0,05	1,25	7,00	ТК №13	0,00
		Обед	1-е блюдо	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	1,97	5,73	13,39	113,73	96	0,00
		Обед	2-е блюдо	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	90	11,11	14,01	6,95	198,26	306	0,00
		Обед	Гарнир	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,46	8,34	14,59	144,30	344	0,00
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0	0,00	8,71	34,83	375	0,00
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,75	0,29	4,86	25,12		0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	7,92	39,60		0,00
			Итого:		700	18,01	28,66	57,67	562,84		0
2	4	Полдник		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,43	4,89	7,18	91,67	434	0,00
			Итого:		150	4,43	4,89	7,18	91,67		0
2	4	Ужин		ВИШНЯ С САХАРОМ	70	0,5	0,13	13,67	60,69	339	0,00
		Ужин		ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЦУКАТАМИ	120	17,99	14,54	20,82	289,15	225	0,00
		Ужин	Напиток	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1	0,00	0,20	1,20	375	0,00
		Ужин		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,49	0,58	9,72	50,25		0,00
			Итого:		360	20,08	15,25	44,41	401,29		0
2	4	Итого за день:			1681	57,18	65,11	164,84	1485,58		0
2	5	Завтрак		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,57	4,73	10,06	89,20	1	0,00
		Завтрак		КАША ОВСЯННАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,79	9,10	23,63	200,16	189	0,00
		Завтрак		ЦИКОРИЙ С МОЛОКОМ	180	2,53	2,79	9,91	75,60	382	0,00
			Итого:		385	9,89	16,62	43,6	364,96		0
2	5	II Завтрак		ФРУКТ	50	0,2	0,15	5,15	23,50	ТК №11	0,00
			Итого:		50	0,2	0,15	5,15	23,5		0

2	5	Обед	Гарнир	ОВОЩИ ПОРЦИОННО СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	50 200	0,55 6,99	0,10 3,76	1,90 14,35	12,00 119,49	71	0,00 77
		Обед	Гарнир	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	190	15,1	44,38	30,52	311,63	266	0,00
		Обед	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	190	0,1	0,00	9,88	39,90	430	0,00
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,75	0,29	4,86	25,12		0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	7,92	39,60		0,00
				Итого:	660	24,81	48,77	69,43	547,74		0
2	5	Полдник	Напиток	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	150	0,09	0,03	20,22	82,76	350	0,00
				Итого:	150	0,09	0,03	20,22	82,76		0
2	5	Ужин	2-е блюдо	ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	120	4,5	10,94	26,33	222,31	146	0,00
		Ужин		СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	80	6,6	5,25	48,05	265,41	464	0,00
		Ужин		ТОПЛЕНОЕ МОЛОКО	150	4,22	5,82	6,84	97,49		0,00
				Итого:	350	15,32	22,01	81,22	585,21		0
2	5	Итого за день:			1595	50,31	87,58	219,62	1604,17		0
				Среднее значение за период:	1654	55,21	68,07	180,15	1421,35		0