Школ ЧОУ "Школа-сад на ул.Вольная" Утвердил: должность управляющий

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Ф.И.О. Колесина С.А.

Возра 3-6 лет дата 16 10 2026

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ 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	20,25	42,10	19,25	280,80	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**	**25,08**	**45,03**	**56,24**	**478,23**		**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 ДЖЕМОМ	120	17,59	13,37	45,68	373,13	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**	**19,79**	**14**	**58,98**	**441,6**		**0**
1	**1**	**Итого за день:**			**1555**	**53,76**	**74,41**	**169,3**	**1312,74**		**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 ПШЕННАЯ 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	ТК №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	ТК № 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	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**	**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	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	0,06	0,00	4,10	16,59	430	0,00
		Ужин		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,49	0,58	9,72	50,25		0,00
			Итого:		**445**	**19,81**	**46,08**	**49,02**	**416,84**		**0**
1	**3**	**Итого за день:**			**1660**	**56,27**	**92,15**	**188,3**	**1544,28**		**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	ТК №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	ТК №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	5,33	7,29	101,13	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**	**18,56**	**56,59**	**461,79**		**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 СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	140	18,08	18,84	21,01	329,51	225	0,00
		Ужин		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,66	0,62	24,60	108,60	2	0,00
		Ужин	Напиток	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,06	0,00	0,13	0,72	375	0,00
			Итого:		**400**	**20,71**	**19,53**	**50,57**	**463,33**		**0**
1	**4**	**Итого за день:**			**1655**	**51,1**	**55,71**	**164,09**	**1369**		**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	5,59	6,29	28,01	191,22	451	0,00
		Ужин		ТОПЛЕНОЕ МОЛОКО	150	4,22	5,82	6,84	97,49		0,00
			Итого:		**450**	**15,52**	**19,87**	**84,91**	**585,15**		**0**
1	**5**	**Итого за день:**			**1717**	**48,27**	**72,99**	**228,86**	**1529,33**		**0**
2	1	Завтрак		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1,63	4,74	17,35	117,60	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**	**8,75**	**15,19**	**56,47**	**397,81**		**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**	**48,36**	**54,53**	**171,85**	**1291,53**		**0**
2	2	Завтрак		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	35	3,72	7,49	10,06	123,29	3	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:		**410**	**9,94**	**15,29**	**48,89**	**374,68**		**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		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**	**21,28**	**30,59**	**63,79**	**498,79**		**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:**			**1645**	**56,87**	**62**	**176,8**	**1383,72**		**0**
2	3	Завтрак		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,57	4,73	10,06	89,20	1	0,00
		Завтрак		КАША ПШЕННАЯ 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	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		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:		**670**	**18,92**	**25,28**	**76,98**	**615,37**		**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		ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	15,31	18,03	12,26	183,26	306	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:		**405**	**17,44**	**18,68**	**26,79**	**255,88**		**0**
2	**3**	**Итого за день:**			**1660**	**52,89**	**62,3**	**174,36**	**1392,24**		**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		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	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**	**22,96**	**20,35**	**66,99**	**544,44**		**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	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:**			**1661**	**62,13**	**56,8**	**174,16**	**1467,18**		**0**
2	5	Завтрак		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,57	4,73	10,06	89,20	1	0,00
		Завтрак		КАША ОВСЯНАЯ "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	50	0,55	0,10	1,90	12,00	71	0,00
		Обед		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	6,99	3,76	14,35	119,49	77	0,00

		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	Гарнир	ОВОЩИ ПОРЦИОННО	50	0,4	0,05	1,25	7,00	71	0,00
		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:		**400**	**15,72**	**22,06**	**82,47**	**592,21**		**0**
2	**5**	**Итого за день:**			**1645**	**50,71**	**87,63**	**220,87**	**1611,17**		**0**
				Среднее значение за период:	**1657**	**55,75**	**67,86**	**181,56**	**1426,51**		**0**