

**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ
ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,
ПОСЕЩАЮЩИХ ЧДОУ «ДЕТСКИЙ САД «ОРЛЁНОК»
С 12 - ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ
ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Энерг. ценность, ккал	Химический состав, г.			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, г
1 день							
Завтрак							
199	Каша пшеничная жидкая с маслом и сахаром	160	154	3,46	4,57	24,70	-
291	Сосиски молочные отварные	80	208	8,6	18,8	0,03	-
	Огурец свежий (порционный)	60	9	0,1	-	0,54	2,1
3	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	45	139	4,73	6,88	14,56	0,07
413	Чай с молоком	180	89	2,67	2,34	14,31	1,20
Итого			599	19,56	32,59	54,14	2,37
Второй завтрак							
386/1	Апельсин	100	38	0,9	-	84	45
Итого			38	0,9	-	84	45
Обед							
46	Винегрет овощной (с зеленым луком)	60	57,3	0,8	3,6	4,6	7,9
69	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200	94,6	3,5	5,1	14,53	5
293	Гуляш из говядины	80/80	250	10,3	8,3	2,6	0,4
219	Макаронные изделия отварные	150/5	171	5,68	4,36	27,25	-
393	Компот из ягод (свежезамороженные)	180	82,8	0,3	0,1	20,4	11,7
	Хлеб ржано-пшеничный	60	110	3,36	0,56	20,9	-
Итого			763,3	23,52	22,02	87,08	25
Полдник							
41	Салат из моркови с яблоком	60	49,1	0,5	3,1	4,7	4,17
249	Пудинг из творога	150	383	22,71	16,4	36,5	0,29
369	Молочный соус сладкий	30	30,4	0,5	1,35	3,96	0,09
420	Ряженка	180	92	5,22	4,5	7,56	0,54
Итого			554,5	28,93	25,35	52,72	5,09
Ужин							
	Булочка	65	157	3,20	3,05	24,81	0,11
	Молоко «Агуша» (индивидуальная упаковка)	200	106	6	5	9,4	17
Итого			263	9,2	8,05	34,21	17,1
Итого			2 217,8	82,18	88,01	312,15	95,57

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход, г	Энерг. ценность, ккал	Химический состав, г.			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, г
2 день							
Завтрак							
135	Мюсли фруктово — ягодные с молоком	150	168	6,33	5,87	22,48	1,5
227/1	Яйцо перепелиное вареное	50	75	5.4	5.9	0.25	-
	Помидоры свежие (порционные)	60	9	0.6	1.2	2.4	15
125	Гренки с сыром	25	111,84	3,9	4	14,96	0,05
411	Чай с сахаром	180/10	40	0,06	0,02	9,99	0,03
Итого			403,84	16,29	16,99	50,08	16,58
Второй завтрак							
386	Груши	100	46	0,4	0,3	10,30	5,00
Итого			46	0,4	0,3	10,30	5,00
Обед							
17	Салат из капусты, огурцов и перца	60	50,4	0,7	4,2	2,2	4,0
59,126, 118	Суп лапша на курином бульоне	200	63	2,7	0,6	11,5	3,18
321	Плов из мяса ЦБ	80/130	377	20,3	17	35,6	1,01
394	Компот из сухофруктов	180	102	0,4	0,02	24,99	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	60	110	3,36	0,56	20,9	-
Итого			702,4	27,46	22,29	95,19	45,59
Полдник							
34	Салат из свеклы с маслом	60	57	0,8	3,6	5,0	5,7
265	Рыба (горбуша), запеченная в молочном соусе	80	104	9,54	5,95	3,08	0,19
339	Картофельное пюре	150	137	3,06	4,8	20,44	10,0
	Морс «Фруто Няня»	200	92	-	-	22.8	-
	Хлеб ржано-пшеничный	25	50,2	1,9	0,4	9,4	-
Итого			473,8	15,3	14,75	60,72	16,18
Ужин							
437	Пирожок с яблоком (собственного изготовления)	35	164	3,50	0,63	28,87	0,25
	Йогурт «Растишка» (индивидуальная упаковка)	200	152	5,6	3,2	25	-
Итого			316	9,10	3,83	53,87	0,25
Итого			1 942,04	68,55	58,16	270,16	83,6

№ реце- п- туры	Наименование блюда	Выход, г	Энерг. ценность, ккал	Химический состав, г.			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С,г
3 день							
Завтрак							
134	Завтрак зерновой с молоком, «Kosmostars»	160	205,8	5,3	0,1	35,3	0,7
245, 376	Сырники с соусом из вишни	100/20	286	18,88	3,90	24,45	0,85
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	45	139	4,73	6,88	14,56	0,07
416	Какао с молоком/Nesguik	180	107	3,67	3,19	15,82	1,43
Итого			737,80	32,58	14,07	90,13	3,95
Второй завтрак							
386	Бананы	100	95	1,50	0,5	21	10,0
Итого			95	1,50	0,5	21	10,0
Обед							
57	Икра кабачковая	60	47	0,72	2,82	4,62	4,5
73	Щи из свежей капусты с картофелем	200	67,8	1,4	3,9	5,39	14,7
323	Биточки паровые из куриного филе	80	148	15,64	3,89	13,46	0,14
179	Каша гречневая рассыпчатая	150	240	8,86	5,98	39,81	-
375	Соус сметанный с томатом и луком	30	28	0,5	1,7	2,3	0,6
396	Кисель	180	99	0,1	0,04	2,5	0,016
	Хлеб ржано-пшеничный	60	110	3,36	0,56	20,9	-
Итого			724,8	29,89	14,77	83,61	19,9
Полдник							
	Огурец свежий порционный	60	9	0,1	-	0,54	2,1
423 421 422	Пельмени из свинины (собственного изготовления)	135	327,3	17,2	16,2	1,1	0,5
372	Сметанный соус	30	23,0	0,4	1,4	0,8	0,02
420	Кисломолочный напиток «Снежок»	180	142,2	4,86	4,5	19,4	1,7
Итого			501,5	22,56	22,1	21,84	4,32
Ужин							
	Печенье	50	208,5	3,75	5,9	37,4	-
418	Сок фруктовый «Фруто Няня» (индивидуальная упаковка)	200	92	1,29	0,38	23	15,30
Итого			300,5	5,04	6,28	60,4	15,30
Итого			2 359,6	91,57	57,72	276,98	53,47

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Энерг. ценность, ккал	Химический состав, г.			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, г
4 день							
Завтрак							
199	Каша овсяная (геркулес) жидкая с маслом и сахаром	160	133	2,85	5,01	19,23	-
230	Омлет с сыром и с маслом	80/5	184	9,10	12,87	1,07	0,17
2	Хлеб пшеничный с джемом	55	161	2,51	3,93	28,88	0,48
413	Чай с лимоном	180	41	0,12	0,02	7,10	2,83
Итого			566,4	17,53	21,72	66,05	4,18
Второй завтрак							
386/1	Киви	100	47	0,8	0,4	8,1	18
Итого			47	0,8	0,4	8,1	18
Обед							
13	Салат из свежих огурцов	60	40,3	0,45	3,6	1,4	5,7
89, 129	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	108	5,3	4,1	13,3	8,9
272	Котлета рыбная любительская (треска)	80/5	146,12	10,64	6,29	4,16	3,06
333	Рис припущенный	150	200	3,6	4,2	36,6	-
375	Соус сметанный с томатом и луком	30	28	0,5	1,7	2,3	0,6
392	Компот из апельсинов	180	125	0,41	0,09	30,59	11,61
	Хлеб ржано-пшеничный	60	110	3,36	0,56	20,9	-
Итого			727,3	24,78	18,15	113,13	31,1
Полдник							
19	Салат овощной с яблоками	60	52,9	0,8	3,1	5,2	8,4
432/1	Панкейки банановые	150	257,9	12,2	18,2	10,5	3,71
	Йогурт	30	19,8	0,4	-	4,2	-
411	Чай с сахаром	180	40	0,06	0,02	9,99	0,03
Итого			370,6	13,46	21,32	29,89	12,14
Ужин							
	Зефир	30	115,5	0,5	3,3	21	-
	Морс «Фруто Няня» (индивидуальная упаковка)	200	92	-	-	22,8	-
Итого			207,5	0,5	3,3	43,8	-
Итого			1 918,8	57,07	64,89	239,97	65,42

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Энерг. ценность, ккал	Химический состав, г.			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, г
5 день							
Завтрак							
199	Каша манная жидкая с маслом и сахаром	160	128	2,40	3,82	21,04	-
430	Блинчики с маслом и джемом	100/20	196	4,9	2,6	37,6	0,8
416	Какао с молоком/Nesquik	180	107	3,67	3,19	15,82	1,17
Итого			431	10,97	9,61	74,46	2,23
Второй завтрак							
386	Яблоки	100	44	0,4	0,4	98	10,0
Итого			44	0,4	0,4	98	10,0
Обед							
17	Салат из капусты, огурцов и перца	60	50,4	0,76	4,2	2,2	41,4
80	Рассольник на курином бульоне со сметаной	200	83,4	1,2	4,05	10,4	6,03
312, 372	Рулет мясной с луком и яйцом ,со сметанным соусом	80	109	7,46	6,15	5,87	2,04
339	Картофельное пюре	150	137,2	3,06	0,5	20,44	18,16
393	Компот из ягод (свежезамороженные)	180	82,8	0,01	-	20,4	3,4
	Хлеб ржано-пшеничный	60	110	3,36	0,56	20,9	-
Итого			608,3	18,37	17,42	82,38	71,52
Полдник							
44	Салат фруктовый	60	45	0,31	0,20	10,47	36,72
244	Вареники ленивые из творога с маслом	150/8	311	21,1	15,5	21,8	0,28
	Молоко сгущенное	30	99	1,9	2,3	16,16	0,03
411	Чай с сахаром	180	40	0,06	0,02	9,99	0,03
Итого			495	23,37	18,02	58,42	37,06
Ужин							
470	Булочка	65	157	3,20	3,05	24,81	0,11
	Йогурт «Растишка» (индивидуальная упаковка)	200	152	5,6	3,2	25	-
Итого			309	8,8	6,25	49,81	0,11
Итого			1 887,3	61,91	51,7	363,07	120,92

№ реце- п- туры	Наименование блюда	Выход, г	Энерг. ценность, ккал	Химический состав, г.			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С,г
6 день							
Завтрак							
199	Каша рисовая жидкая с маслом и сахаром	160	151	2,12	3,89	26,86	-
229	Омлет натуральный с маслом	80/5	157	7,52	13,46	1,51	0,15
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	45	139	4,73	6,88	14,56	0,07
414	Кофейный напиток с молоком	180	91	2,85	2,41	14,36	1,17
Итого			538	17,22	26,64	57,29	1,39
Второй завтрак							
386	Мандарин	100	38	0,9	-	84	26,7
Итого			38	0,9	-	84	26,7
Обед							
14	Салат из свежих помидоров с луком	60	44,25	0,6	3,7	2,8	12,2
87,59	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	111,8	4,7	4,4	13	4,6
308/1	Суфле из говяжьей печени	80	179,4	19,8	4,2	15,5	33,06
144	Картофель тушеный в соусе	150	190	3,22	9,36	23,29	10,91
394	Компот из смеси сухофруктов	180	101,7	0,4	0,02	24,99	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	60	110	3,36	0,56	20,9	-
Итого			737,15	32,08	22,24	100,48	61,13
Уплотненный полдник							
46	Винегрет овощной (с зеленым луком)	60	55	0,8	3,6	4,6	7,9
315	Голубцы ленивые	200	273,6	17,62	11,24	26,26	25,03
375	Соус сметанный с томатом и луком	40	37,3	0,6	2,3	3,1	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	25	50,2	1,9	0,4	9,4	-
	Компот «Фруто Няня» (индивидуальная упаковка)	200	68,5	-	-	17,2	-
Итого			484,3	20,92	17,54	60,56	33,83
Итого			1 759,45	71,12	66,42	302,33	123,05

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Энерг. ценность, ккал	Химический состав, г.			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С,г
7 день							
Завтрак							
100	Суп молочный с макаронными изделиями	200	145,2	6,04	5,6	18,24	0,9
291	Сосиски молочные отварные	80	208	8,6	18,8	0,03	-
	Огурец свежий порционный	60	9	0,1	-	0,54	2,1
124	Гренки с сыром	25	111,84	3,9	4	14,96	0,05
416	Какао с молоком/Nesquik	180	107	3,67	3,19	15,82	1,17
Итого			581,04	22,31	31,59	49,59	4,22
Второй завтрак							
386	Яблоки	100	44	0,4	0,4	9,8	10,0
Итого			44	0,4	0,4	9,8	10,0
Обед							
30	Салат из свеклы с яблоками и огурцами	60	47,5	0,6	3,0	4,2	6,2
86,59	Суп картофельный с пшеном на мясном бульоне	200	73,2	1,7	2,2	11,4	6,6
276, 372	Тефтели рыбные (треска) со сметанным соусом	80/30	98,2	9,78	2,2	9,5	0,86
339	Картофельное пюре	150	137	3,06	4,8	20,44	10,0
393	Компот из ягод(свежезамороженные)	180	82,8	0,3	0,1	20,4	11,7
	Хлеб ржано-пшеничный	60	110	3,36	0,56	20,9	-
Итого			548,7	18,8	12,86	86,84	35,36
Полдник							
42	Салат из моркови с сахаром	60	31	0,7	0,06	6,9	2,88
249	Пудинг из творога	150	383	22,71	16,4	36,5	0,29
369	Молочный соус сладкий	30	30,4	0,5	1,35	3,96	0,09
411	Чай с сахаром	180/10	40	0,06	0,02	9,99	0,03
Итого			484,4	23,97	17,83	57,35	3,29
Ужин							
492	Коржик молочный (собственного изготовления)	37	141	2,44	4,21	23,24	0,02
	Молоко «Агуша» (индивидуальная упаковка)	200	106	6	5	9,4	17
Итого			247	8,44	9,21	32,64	17,02
Итого			1 905,14	73,92	71,89	236,22	69,89

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход, г	Энерг. ценность, ккал	Химический состав, г.			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, г
8 день							
Завтрак							
199	Каша манная жидкая с маслом и сахаром	160	128	2,40	3,82	21,04	-
227/1	Яйцо перепелиное вареное	50	75	5,4	5,9	0,25	-
	Помидоры свежие (порционные)	60	9	0,6	1,2	2,4	15
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	45	139	4,73	6,88	14,56	0,07
414	Кофейный напиток с молоком	180	91	2,85	2,41	14,36	1,17
Итого			442	15,98	21,21	52,61	16,24
Второй завтрак							
386	Бананы	100	95	1,50	0,5	21	10,0
Итого			95	1,50	0,5	21	10,0
Обед							
16	Салат летний	60	46	0,7	3,2	3,87	11,22
68	Борщ с мясом, со сметаной	200	128	7,9	5,81	10,9	12,4
306	Биточки паровые из говядины	80	149	11,59	7,97	7,75	0,17
333	Рис припущенный	150	200	3,6	4,2	36,6	-
375	Соус сметанный с томатом и луком	30	28	0,5	1,7	2,3	0,6
394	Компот из сухофруктов	180	102	0,4	0,02	24,99	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	60	110	3,36	0,56	20,9	-
Итого			763,5	28,05	23,46	107,31	24,75
Полдник							
40	Салат из моркови с яблоками и курагой	60	57	0,7	3,0	6,5	2,9
432	Оладьи с повидлом	150	383	10,45	9,3	63,7	0,54
413	Чай с лимоном	180	41	0,12	0,02	7,10	2,83
Итого			481	11,27	12,32	77,3	6,27
Ужин							
	Пастила	30	98,5	0,9	0,01	23,5	-
	Йогурт «Растишка» (индивидуальная упаковка)	200	152	5,6	3,2	25	-
Итого			250	6,5	3,21	48,5	-
Итого			2 031,5	63,3	60,7	306,72	57,26

№ реце- п- туры	Наименование блюда	Выход, г	Энерг. ценность, ккал	Химический состав, г.			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С,г
9 день							
Завтрак							
199	Каша пшеничная жидкая с маслом и сахаром	160	154	3,46	4,57	24,70	-
245	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/20	276	18,77	12,67	25,8	0,25
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	45	139	4,73	6,88	14,56	0,07
411	Чай с сахаром	180/10	40	0,06	0,02	9,99	0,03
Итого			609	27,02	24,14	75,05	0,35
Второй завтрак							
386	Груши	100	46	0,4	0,3	10,30	5,00
Итого			46	0,4	0,3	10,30	5,00
Обед							
22	Салат из белокочанной и морской капусты	60	40,5	0,9	3,0	4,5	6,3
90, 132	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (треска)	200/20	89,8	4,48	3,89	13,46	0,14
322	Котлета рубленая из куриного филе, со сметанным соусом	60	151	15,64	2,75	9,98	0,50
218	Макаронные изделия отварные	120	171	5,68	4,36	27,25	-
392	Компот из апельсинов	150	125	0,4	0,09	30,59	11,61
	Хлеб ржано-пшеничный	60	110	3,36	0,56	20,9	-
Итого			687,3	30,7	13,72	108,14	40,45
Полдник							
	Огурец свежий (порционный)	60	9	0,08	0,03	0,016	0,06
292	Жаркое по-домашнему	160/60	265	24,56	7,47	21,95	8,97
420	Кисломолочный напиток «Снежок»	180	142,2	4,86	4,5	19,4	1,7
	Хлеб ржано-пшеничный	25	50,2	1,9	0,4	9,4	-
Итого			416,2	31,4	12,4	54,1	10,73
Ужин							
443	Крендель сахарный (собственного изготовления)	50	185	3,54	6,57	27,87	-
	Морс «Фруто Няня» (индивидуальная упаковка)	200	92	-	-	22,8	-
Итого			277	3,54	6,57	50,67	-
Итого			2 035,5	93,06	57,13	294,86	56,53

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Энерг. ценность, ккал	Химический состав, г.			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, г
10 день							
Завтрак							
182	Каша ячневая вязкая с маслом и сахаром	160	154	3,30	4,06	26,13	-
229	Омлет натуральный с маслом	80/5	157	7,52	13,46	1,51	0,15
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	45	139	4,73	6,88	14,56	0,07
412	Чай с лимоном	180	41	0,12	0,02	10,20	2,83
Итого			491	15,6	24,4	52,4	3,05
Второй завтрак							
388	Ананас	100	49	0,4	0,2	11,5	20,00
Итого			49	0,4	0,2	11,5	20
Обед							
23	Салат из картофеля с огурцами	60	57,8	1,0	2,5	7,6	11,22
73	Щи из свежей капусты с картофелем	200/20/7	98,1	2,72	2,94	13,5	4,6
372	Птица тушеная в сметанном соусе	80/80	146	19,61	5,41	4,70	0,02
179	Каша гречневая рассыпчатая	150	240	8,86	5,98	39,81	-
396	Кисель	180	102,2	0,95	0,06	33,4	0,016
	Хлеб ржаной-пшеничный	60	110	3,36	0,56	20,9	-
Итого			756,3	36,3	18,05	117,41	11,83
Полдник							
21/1	Салат из капусты с огурцом	60	21,4	0,8	1	3,2	-
284	Суфле из рыбы (треска)	80	122	12,81	6,41	3,29	0,26
360, 366	Рагу овощное	150	123	9,1	6,1	14,2	9,14
420	Кефир	180	96,0	5,22	4,5	7,2	1,26
	Хлеб ржано-пшеничный	25	50,2	1,9	0,4	9,4	-
Итого			412,6	29,83	18,41	37,29	10,66
Ужин							
	Булочка	65	157	3,20	3,05	24,81	0,09
418	Сок фруктовый «Фруто Няня» (индивидуальная упаковка)	200	92	1,29	0,38	23	15,30
Итого			249	4,49	3,43	47,81	15,39
Итого			1 957,9	86,69	64,51	266,41	60,93

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Энерг. ценность, ккал	Химический состав, г.			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, г
11 день							
Завтрак							
134	Завтрак зерновой с молоком, «Kosmostars»	160	205,8	5,3	0,1	35,3	1,6
251, 379	Творожная запеканка с соусом из клюквы	100/20	254	17,76	12,1	18,38	0,24
1	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40	136	2,45	7,55	14,62	-
415	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	102	2,65	1,79	18,83	0,34
Итого			697,8	28,16	21,54	87,13	2,18
Второй завтрак							
386/1	Мандарины	100	38	0,9	-	84	26,7
Итого			38	0,9	-	84	26,7
Обед							
34	Салат из свеклы с маслом	60	57	0,8	3,6	5,0	5,7
83,131	Суп картофельный с кнели из говядины	200/20	101,7	4,8	2,59	14,5	9,65
267	Рыба (горбуша), запеченная с морковью	80	115,57	8,86	4,09	3,13	1,61
339	Картофельное пюре	150	137	3,06	4,8	20,44	10,0
393	Компот из ягод (свежемороженые)	180	82,8	0,01	-	20,4	3,4
	Хлеб ржано-пшеничный	60	110	3,36	0,56	20,9	-
Итого			604,07	20,89	15,64	84,37	30,36
Полдник							
18	Салат из свежих овощей и яблок	60	42,78	0,5	3,1	3,1	7,5
220	Макароны отварные с сыром	200	264	11,17	10,28	31,78	0,14
411	Чай с сахаром	180	40	0,06	0,02	9,99	0,03
Итого			346,78	11,73	13,4	44,87	7,67
Ужин							
437	Пирожок с повидлом (собственного изготовления)	60	187	3,5	3,7	34,77	0,03
	Йогурт «Растишка» (индивидуальная упаковка)	200	152	5,6	3,2	25	-
Итого			339	9,1	6,9	59,77	0,03
Итого			2 025,65	70,78	57,48	360,14	66,94

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Энерг. ценность, ккал	Химический состав, г.			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, г
12 день							
Завтрак							
135	Мюсли фруктово — ягодные с молоком	150	168	6,33	5,87	22,48	1,5
430	Блинчики с маслом и джемом	105/20	196	4,9	2,6	37,6	0,8
416	Какао с молоком/Nesquik	180	107	3,67	3,19	15,82	1,43
Итого			471	14,9	11,7	75,9	3,73
Второй завтрак							
	Киви	100	47	0,8	0,4	8,1	18
Итого			47	0,8	0,4	8,1	18
Обед							
21	Салат из белокочанной капусты с зеленым луком	60	51	0,8	3,0	5,19	20,9
73	Щи из свежей капусты с картофелем	200	67,8	1,4	3,9	5,39	14,7
299	Биточки рубленые из свинины	80	320	8,85	26,07	12,56	0,12
334	Рис отварной с овощами	150	188,5	3,3	5,4	25,4	1,9
394	Компот из смеси сухофруктов	180	102	0,4	0,02	24,99	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	60	110	3,36	0,56	20,9	-
Итого			834,8	18,11	38,95	94,43	37,98
Уплотненный полдник							
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	43	0,9	3,38	2,72	0,01
150/1	Картофельно-кабачковые оладьи с сыром	180	210,4	7,9	4,5	34,4	22,81
372	Соус сметанный	40	30,7	0,6	1,9	1,1	0,02
412	Чай с лимоном	180	41	0,12	0,02	10,20	2,83
	Хлеб ржано-пшеничный	25	50,2	1,9	0,4	9,4	-
Итого			375,3	11,42	10,2	57,82	25,67
Итого			1 728,1	45,23	61,21	236,25	85,38