

Утверждаю:
 директор МАОУ «Рябининская СОШ»
 Подуказова О.С.
 Приказ от 30.08.2023 г № 201-ад



Меню приготавливаемых блюд осень-зима
 Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя первая	Каша ячневая	150	5,42	3,56	20,19	134,54	№168
День 1							
Завтрак							
	Хлеб пшен.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Какао напиток	150	1,96	0,34	19,46	88,72	№387
Итого за завтрак		340	10,42	4,22	59,33	317,02	
Второй завтрак	Флоды свежие (груша)	100	0,4	0,4	9,8	44	№82
Обед	Огурец конс.	30	0,25	0,04	0,68	3,96	№148
	Рассольник ленингр на к/б	150	1,23	3,15	9,75	72,8	№134
	Сметана	7	2,38	15,00	3,24	15,75	№433
	Тефтели из говядины с рисом	50	4,00	5,42	4,28	81,85	№267
	Соус томатн	30	0,18	1,37	1,75	20,02	№354
	Рис отварной	110	2,66	3,73	24,42	141,88	№ 303
	Хлеб ржано-пшен	45	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Кисель	150	1,02		21,77	91,14	№394
Итого за обед		572	14,24	29,21	88,12	530,86	
Полдник	Чай с сахаром	150	0,09	0,0	11,58	46,68	№381
	Булочка «Домашняя»	50	3,77	2,37	21,64	112,94	№423
Итого полдник		200	3,86	2,37	33,22	159,62	
Итого за день		1212	28,92	36,2	190,47	1051,5	
Неделя первая							
День 2	Каша пшеничная	150	4,05	4,65	27,38	182,25	№264
	Сыр порц	20	4,64	5,9		71,6	№75
	Хлеб пшен.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Коф.нап с молоком	150	2,09	0,03	14,85	67,92	№391
Итого за завтрак		360	13,82	10,9	61,91	415,53	
Второй завтрак	Флоды свежие (банан)	100	0,4	0,4	9,8	44	№82
Обед	Помидоры конс.	30	0,25	0,04	0,68	3,96	№148
	Борщ со св. капустой с картофелем	150	1,07	2,37	4,66	44,28	№128
	Сметана	7	2,38	15,00	3,24	15,75	№433

	Биточки из куры	50	6,35	7,46	4,5		№295
	Мак.изд отв	110	3,74	2,59	19,09	114,4	№294
	Хлеб ржано-пшен	45	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Чай с сахаром	150	0,09	0,0	11,58	46,68	№381
Итого за обед		542	16,4	27,96	65,98	438,6	
Полдник	Компот из апельсинов с ябл	150	0,45	0,0	20,55	83,88	№401
	Коржик	70	3,77	2,37	21,64	112,94	№423
Итого полдник		220	4,22	2,37	42,19	196,82	
Итого за день		1222	34,84	41,64	179,88	1094,95	
Неделя первая		масса	Белки	Жиры	Углеводы	к	
День 3	масло сливочное	10	0,8	8,35	5,0	98,5	№93
Завтрак	Каша манная	150	4,52	2,3	23,15	161,55	№262
	Хлеб пшен.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Какао с молоком	150	1,96	0,34	19,46	88,72	№387
Итого за завтрак		350	10,32	11,31	67,29	442,53	
Второй завтрак	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	№82
Обед	Икра кабачковая	30	0,49	1,84	2,19	27,22	№327
	Суп с мак. изд на к/б	150	1,74	2,03	4,46	43,29	№70
	Пюре картофельное	110	1,50	3,67	15,38	100,56	№317
	Котлета рыбная	50	7,0	1,05	4,8	56,5	№345
	Хлеб ржано-пшен	45	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Компот из с/ф	150	0,45	0,0	20,55	83,88	№399
Итого за обед		535	13,7	9,09	69,61	414,91	
Полдник	Сок	200	1,0	0,2	20,20	92,0	№408
	Печенье	50	3,77	2,37	21,64	112,94	№423
Итого полдник		250	4,77	2,57	41,84	204,94	
Итого за день		1235	29,19	23,37	188,54	1106,38	

Неделя первая							
День 4		масса	Б	Ж	У	К	
Завтрак	Каша геркулесовая	155	5,37	7,05	21,6	171,3	№266
	Сыр	20	4,64	5,9		71,6	№75
	Хлеб пшен.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Коф.нап с молоком	150	2,09	0,03	14,85	67,92	№391
Итого за завтрак		365	15,14	13,3	56,13	404,58	
Второй завтрак	Мандарин	100	0,4	0,4	9,8	44	№82
Обед	Помидоры конс.	30	0,25	0,04	0,68	3,96	№148
	Щи из св. капусты на к/б	150	1,1	3,0	4,67	49,8	№142
	Сметана	7	2,38	15,00	3,24	15,75	№433
	Котлета из гов.	50	9,29	4,29	10,71	131,43	№255

	Греча расс	110	1,47	5,08	28,34	164,93	№297
	Хлеб ржано-пшен	45	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Компот из кураги	150	0,99	0,09	27,09	113,16	№508
Итого за обед		542	18	28	96,96	582,49	
Полдник	Чай с/с	150	0,09	0,0	11,58	46,68	№381
	вафли	50	3,77	2,37	21,64	112,94	№423
Итого полдник		200	3,86	2,37	33,22	159,62	
Итого за день		1207	37,4	44,07	196,11	1190,69	
Неделя первая		Масса,г	Б	Ж	У	К	
День 5							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,16	1,38	14,67	87,72	№86
	Хлеб пшен.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Какао с молоком	150	1,96	0,34	19,46	88,72	№387
Итого за завтрак		340	9,16	2,04	53,81	270,2	
Второй завтрак	Плоды свежие (Апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	44	№82
Обед	Огурцы конс.	30	0,25	0,04	0,68	3,96	№148
	Суп гороховый	150	1,38	2,6	9,2	64,8	№144
	Плов с птицей	180	23,96	18,28	28,11	372,6	№289
	Хлеб ржано-пшен	45	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Кисель	150	1,02		21,77	91,14	№394
Итого за обед		555	29,13	21,42	81,99	635,96	
Полдник	Чай с лимоном	150	0,05	0,01	11,48	46,21	№383
	Печенье	50	3,77	2,37	21,64	112,94	№423
Итого полдник		200	3,82	2,38	33,12	159,15	
Итого за день		1195	42,51	26,24	178,72	1109,31	

Неделя вторая		Масса,г	Б	Ж	У	К	
День 1	Каша рисовая	150	3,84	3,36	21,76	132,65	№167
Завтрак	Масло слив порц	10	0,8	8,35	5,0	98,5	№93
	Хлеб пшен.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Коф.нап с молоком	150	2,09	0,03	14,85	67,92	№391
Итого за завтрак		350	9,77	12,06	61,29	392,83	
Второй завтрак	Плоды свежие (мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	44	№82
Обед	Икра свекольная или морковная	30	0,54	2,27	2,1	30,99	№328
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	4,84	4,98	6,68	90,3	№71
	Макар. изд отв.	110	3,74	2,59	19,09	114,4	№294
	Биточки из рыбы	50	7,0	1,05	4,8	56,5	№255
	Хлеб ржано-пшен	45	2,52	0,5	22,23	103,46	

	Компот яблоко апельсин	150	0,43	0,18	27,84	114,66	№401
Итого за обед		535	19,07	11,57	82,74	510,31	
Полдник	Сок	200	1,0	0,2	20,20	92,0	№408
	булочка	50	3,77	2,37	21,64	112,94	№423
Итого полдник		250					
Итого за день		1235	34,01	26,6	195,67	1152,08	

Неделя вторая		Масса,г	Б	Ж	У	К	
День 2	Каша дружба	150	3,68	3,51	18,50	120,3	№155
Завтрак	Бутерброд с повидлом	20\20	1,2	4,2	20,2	124	№96
	Хлеб пшен	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Какао с молоком	150	1,96	0,34	19,46	88,72	№387
Итого за завтрак		360	8,36	8,21	68,0	379,9	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	№82
Обед	Помидор конс.	30	0,25	0,04	0,68	3,96	№148
	Суп крестьянский с крупой	150	1,3	3,1	8,73	67,5	№154
	Рагу из птицы	150	11,23	9,93	12,88	186,02	290
	Хлеб ржано-пшен	45	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Компот из с/ф	150	0,45	0,0	20,55	83,88	№399
Итого за обед		525	15,75	13,57	65,07	444,82	
полдник	Чай с лимоном	150	0,05	0,01	11,48	46,21	№383
	Печенье	50	3,77	2,37	21,64	112,94	№423
Итого полдник		200	3,82	2,38	33,12	159,15	
Итого за день		1185	28,33	24,56	175,99	1027,87	

Неделя вторая							
День 3		Масса,г	Б	Ж	У	К	
Завтрак	Каша пшенная	150	5,85	7,10	26,85	212,7	№267
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Коф.нап с молоком	150	2,09	0,03	14,85	67,92	№391
Итого за завтрак		340	23,92	7,45	61,38	374,38	
Второй завтрак	Фрукты свежие (банан)	100	0,4	0,4	9,8	44	№82
Обед	Огурец конс.	30	0,25	0,04	0,68	3,96	№148
	Суп с рыбными конс.	150	5,6	4,34	9,63	99,75	№153
	Котлета курин	50	6,35	7,46	4,5		№295
	Соус томатн	30	0,18	1,37	1,75	20,02	№354
	Макар.изд. отв.	110	3,74	2,59	19,09	114,4	№294
	Хлеб ржано-пшен	50	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Кисель	150	1,02		21,77	91,14	№394
Итого за обед		570	19,66	16,3	79,65	432,73	
полдник	Чай с/с	150	0,09	0,0	11,58	46,68	№381
	вафли	50	3,77	2,37	21,64	112,94	№423
Итого полдник		200	3,86	2,37	33,22	159,62	
Итого за день		1210	47,84	26,52	184,05	1010,73	

Неделя вторая							
День 4		Масса,г	Б	Ж	У	К	
Завтрак	Суп молочн с крупой	150	3,62	3,0	12,39	98,85	№164
	Сыр порц	20	4,64	5,9		71,6	№75
	Хлеб пшен.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Какао с молоком	150	1,96	0,34	19,46	88,72	№387
Итого за завтрак		360	13,26	9,56	51,53	352,93	
Второй завтрак	Флоды свежие (груша)	100	0,4	0,4	9,8	44	№82
Обед	Помидор конс.	30	0,25	0,04	0,68	3,96	№148
	Свекольник на к\б с яйцом	150\20	1,32	3,08	7	60,84	№65
	Сметана	7	2,38	15,00	3,24	15,75	№433
	Рыба, припущенная в молоке	50	4,91	4,15	1,57	63,12	№217
	Пюре картоф	110	1,50	3,67	15,38	100,56	№317
	Хлеб ржано-пшен	45	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Компот из с/ф	150	0,45	0,0	20,55	83,88	№399
Итого за обед							
полдник	Чай с лимоном	150	0,05	0,01	11,48	46,21	№383
	Бутерброд с повидлом	30/20	1,2	4,2	20,4	124	№96
Итого полдник		200	1,25	4,21	31,88	170,21	
Итого за день		1222	28,24	40,61	165,86	998,71	
Неделя вторая		Масса,г	Б	Ж	У	К	
День 5							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущ.молоком	150/30	24	25,2	23,9	425	№313
	Хлеб пшен.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Коф.нап с молоком	150	2,09	0,03	14,85	67,92	№391
Итого за завтрак		370	29,13	25,55	58,43	586,68	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	№82
Обед	Огурец конс.	30	0,25	0,04	0,68	3,96	№148
	Суп из овощей на к/б	150	1,33	3,71	6,77	65,72	№66
	Биточки из куры с соусом	50/30	6,35	7,46	4,5		№295
	Греча расс	110	1,47	5,08	28,34	164,93	№297
	Хлеб ржано-пшен	45	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Кисель	150	1,02		21,77	91,14	№394
Итого за обед		565	12,94	16,79	84,29	429,21	
Полдник	Чай с \с	150	0,09	0,0	11,58	46,68	№381
	булочка	50	3,77	2,37	21,64	112,94	№423
Итого полдник		200	3,86	2,37	33,22	159,62	
Итого за день		1235	46,33	45,11	185,74	1219,51	

Приложение 2 к приказу №201-ад от 30.08.2023г.

Утверждаю:
директор МАОУ «Рябининская СОШ»
Полуказакова О.С.

Приказ от 30.08.2023г. № 201 -ад

Меню приготавливаемых блюд осень-зима

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя первая	Каша ячневая	205	7,23	4,75	26,92	179,38	№168
День 1							
Завтрак							
	Хлеб пшен.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Какао напиток	180	2,35	0,41	23,36	106,46	№387
Итого за завтрак		425	12,62	5,48	69,96	379,6	
Второй завтрак	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,4	9,8	44	№82
Обед	Огурец конс	50	0,42	0,06	1,14	6,6	№148
	Рассольник ленингр на к/б	180	1,48	3,78	11,7	87,3	№134
	Сметана	10	2,38	15,00	3,24	15,75	№433
	Тефтели из говядины с рисом	70	13,00	6,00	15,00	184,00	№267
	Соус томатн	30	0,18	1,37	1,75	20,02	№354
	Рис отварной	130	3,15	4,41	28,86	167,67	№ 303
	Хлеб ржано-пшен	45	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Кисель	180	1,22		26,12	109,37	№394
Итого за обед		693	24,35	31,12	110,04	694,17	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,12	0,0	15,44	62,24	№381
	Булочка «Домашняя»	50	3,77	2,37	21,64	112,94	№423
Итого за полдник		250	3,89	2,37	37,08	175,18	
Итого за день Неделя первая		1468	41,26	39,37	226,88	1292,95	
День 2	Каша пшеничная	205	6,75	7,75	45,6	303,75	№264
	Сыр порц	20	4,64	5,9		71,6	№75
	Хлеб пшен.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	

	Коф.нап с молоком	180	2,51	0,04	17,82	81,50	№391
Итого за завтрак		445	16,94	14,01	83,1	550,61	
Второй завтрак	Фрукты свежие (банан)	100	0,4	0,4	9,8	44	№82
Обед	Помидоры конс.	50	0,42	0,06	1,14	6,6	№148
	Борщ со св. капустой с картофелем	180	1,29	2,84	5,59	53,14	№128
	Сметана	10	2,38	15,00	3,24	15,75	№433
	Биточки из куры	70	9,53	11,19	6,8	165,11	№295
	Мак.изд отв	130	4,42	3,06	22,56	135,2	№294
	Хлеб ржано- пшен	45	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Чай с сахаром	180	0,11	0,0	13,90	56,01	№381
Итого за обед		665	20,67	32,65	75,46	535,27	
Полдник	Компот из апельсинов с ябл	180	0,43	0,18	27,84	114,66	№401
	Коржик	70	3,77	2,37	21,64	112,94	№423
Итого полдник		250	4,4	2,55	49,48	227,6	
Итого за день		1460	42,21	49,61	217,84	1357,48	
Неделя первая							
День 3	масло сливочное	10	0,8	8,35	5,0	98,5	№93
Завтрак	Каша манная	205	6,02	3,06	30,86	215,4	№262
	Хлеб пшен.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Какао с молоком	180	2,35	0,41	23,36	106,46	№387
Итого за завтрак		435	12,21	12,14	78,9	514,12	
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	№82
Обед	Икра кабачковая	50	0,81	3,06	3,65	45,37	№327
	Суп с мак. изд на к/б	180	2,99	3,38	7,44	72,16	№70
	Пюре картофельное	130	1,77	4,34	18,17	118,85	№317
	Котлета рыбная	70	10,43	1,6	7,2	79,1	№345
	Хлеб ржано- пшен	45	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Компот из с/ф	180	0,6	0,0	27,4	111,84	№399

Итого за обед		655	19,12	12,88	86,09	530,78	
Полдник	Сок	200	1,0	0,2	20,20	92,0	№408
	Печенье	50	3,77	2,37	21,64	112,94	№423
Итого полдник		250	4,77	2,57	41,84	204,94	
Итого за день		1440	36,5	27,99	216,63	1293,84	
Неделя первая							
День 4							
Завтрак	Каша геркулесовая	205	7,16	9,4	28,8	228,4	№266
	Сыр	20	4,64	5,9		71,6	№75
	Хлеб пшен.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Коф.нап с молоком	180	2,51	0,04	17,82	81,50	№391
Итого за завтрак		445	17,35	15,66	66,3	475,26	
Второй завтрак	Мандарин	100	0,4	0,4	9,8	44	№82
Обед	Помидоры конс	50	0,42	0,06	1,14	6,6	№148
	Щи из св. капусты на к/б	180	1,3	3,6	5,60	59,8	№142
	Сметана	10	2,38	15,00	3,24	15,75	№433
	Котлета из гов.	70	13,00	6,00	15,00	184,00	№255
	Греча расс	130	1,73	6,01	33,49	194,92	№297
	Хлеб ржано-пшен	45	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Компот из кураги	180	0,99	0,09	27,09	113,16	№508
Итого за обед		665	22,34	31,26	107,79	677,69	
Полдник	Чай с/с	200	0,12	0,0	15,44	62,24	№381
	вафли	50	3,77	2,37	21,64	112,94	№423
Итого полдник		250	3,89	2,37	37,08	175,18	
Итого за день		1460	49,69	49,29	220,97	1372,13	
Неделя первая		Масса,г	Б	Ж	У	К	
День 5							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,99	1,66	17,60	102,24	№86
	Хлеб пшен.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Какао с молоком	180	2,35	0,41	23,36	106,46	№387

Итого за завтрак		400	10,38	2,39	60,64	302,46	
Второй завтрак	Фрукты свежие (Апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	44	№82
Обед	Огурцы консерв.	50	0,42	0,06	1,14	6,6	№148
	Суп гороховый	180	1,66	3,1	11,0	77,8	№144
	Плов с птицей	210	27,95	21,33	32,80	434,70	№289
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Кисель	180	1,22		26,12	109,37	№394
Итого за обед		665	33,77	24,99	93,29	731,93	
Полдник	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,61	№383
	Печенье	50	3,77	2,37	21,64	112,94	№423
Итого полдник		250	3,84	2,38	36,95	174,55	
Итого за день		1415	48,39	30,16	200,68	1252,94	

Неделя вторая		Масса,г	Б	Ж	У	К	
День 1	Каша рисовая	205	5,12	4,48	29,01	176,86	№167
Завтрак	Масло сливочное	10	0,8	8,35	5,0	98,5	№93
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Кофе с молоком	180	2,51	0,04	17,82	81,50	№391
Итого за завтрак		435	11,47	13,19	71,51	450,62	
Второй завтрак	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	44	№82
Обед	Икра свекольная или морковная	50	1,08	4,54	4,2	61,97	№328
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	5,81	5,98	8,0	108,94	№71
	Макар. из отв.	130	4,42	3,06	22,56	135,2	№294
	Биточки из рыбы	70	10,43	1,6	7,2	79,1	№255
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Компот яблоко апельсин	180	0,43	0,18	27,84	114,66	№401
Итого за обед		665	24,69	15,86	92,03	603,33	
Полдник	Сок	200	1,0	0,2	20,20	92,0	№408
	булочка	50	3,77	2,37	21,64	112,94	№423
Итого полдник		250	4,77	2,57	41,84	204,94	
Итого за день		1440	41,33	32,02	215,18	1302,89	

Неделя вторая		Масса,г	Б	Ж	У	К	
День 2	Каша дружба	205	4,91	4,68	24,67	160,40	№155
Завтрак	Бутерброд с повидлом	20\20	1,2	4,2	20,2	124	№96
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	

	Какао с молоком	180	2,35	0,41	23,36	106,46	№387
Итого за завтрак		445	9,98	9,45	78,07	437,74	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	№82
Обед	Помидор конс	50	0,42	0,06	1,14	6,6	№148
	Суп крестьянский с крупой	180	1,53	3,7	10,48	81	№154
	Рагу из птицы	180	13,47	11,91	15,46	223,22	290
	Хлеб ржано-пшен	45	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Компот из с/ф	180	0,6	0,0	27,4	111,84	№399
Итого за обед		635	18,54	16,17	76,71	526,12	
полдник	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,61	№383
	Печенье	50	3,77	2,37	21,64	112,94	№423
Итого полдник		250	3,84	2,38	36,95	174,55	
Итого за день		1430	32,76	28,4	201,53	1182,41	

Неделя вторая							
День 3		Масса,г	Б	Ж	У	К	
Завтрак	Каша пшенная	205	7,8	9,46	35,8	283,6	№267
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Коф.нап с молоком	180	2,51	0,04	17,82	81,50	№391
Итого за завтрак		425	13,35	9,82	73,3	458,86	
Второй завтрак	Плоды свежие (банан)	100	0,4	0,4	9,8	44	№82
Обед	Огурец конс	60	0,42	0,06	1,14	6,6	№148
	Суп с рыбными конс.	180	6,7	5,2	11,56	119,7	№153
	Котлета курин	70	9,53	11,19	6,8	165,11	№295
	Соус томатн	30	0,18	1,37	1,75	20,02	№354
	Макар.изд. отв.	150	5,1	3,53	26,03	156	№294
	Хлеб ржано-пшен	50	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Кисель	180	1,22		26,12	109,37	№394
Итого за обед		720	25,67	21,85	95,63	680,26	
полдник	Чай с/с	200	0,12	0,0	15,44	62,24	№381
	вафли	50	3,77	2,37	21,64	112,94	№423
Итого полдник		250	3,89	2,37	37,08	175,18	
Итого за день		1245	43,31	34,44	215,81	1358,3	

Неделя вторая							
День 4		Масса,г	Б	Ж	У	К	
Завтрак	Суп молочн с крупой	180	4,3	3,6	14,87	118,6	№164
	Сыр порц	20	4,64	5,9		71,6	№75
	Хлеб пшен.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Какао с молоком	180	2,35	0,41	23,36	106,46	№387
Итого за завтрак		420	14,33	10,23	57,91	390,42	
Второй завтрак	Плоды свежие (груша)	100	0,4	0,4	9,8	44	№82
Обед	Помидор конс	50	0,42	0,06	1,14	6,6	№148

	Свекольник на к\б с яйцом	180\20	1,58	3,7	8,4	73,01	№65
	Сметана	10	2,38	15,00	3,24	15,75	№433
	Рыба, припущенная в молоке	70	9,33	7,9	2,88	119,92	№217
	Пюре картоф	130	1,77	4,34	18,17	118,85	№317
	Хлеб ржано-пшен	45	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Компот из с/ф	180	0,6	0,0	27,4	111,84	№399
Итого за обед		683	18,6	31,5	83,46	593,43	
полдник	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,61	№383
	Бутерброд с повидлом	30/20	1,2	4,2	20,4	124	№96
Итого полдник		250	1,27	4,21	35,71	185,61	
Итого за день		1453	34,6	46,34	186,88	1213,46	
Неделя вторая		Масса,г	Б	Ж	У	К	
День 5							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущ.молоком	150/30	24	25,2	23,9	425,0	№313
	Хлеб пшен.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Коф.нап с молоком	180	2,51	0,04	17,82	81,50	№391
Итого за завтрак		400	29,55	25,56	61,4	600,26	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	№82
Обед	Огурец конс	50	0,42	0,06	1,14	6,6	№148
	Суп из овощей на к\б	180	1,59	4,45	8,12	78,86	№66
	Биточки из куры с соусом	70/30	9,53	11,19	6,8	165,11	№295
	Греча расс	130	1,73	6,01	33,49	194,92	№297
	Хлеб ржано-пшен	45	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Кисель	180	1,22		26,12	109,37	№394
Итого за обед		685	17,01	22,21	97,9	658,32	
Полдник	Чай с \с	200	0,12	0,0	15,44	62,24	№381
	булочка	50	3,77	2,37	21,64	112,94	№423
Итого полдник		250	3,89	2,37	37,08	175,18	
Итого за день		1435	50,85	50,54	206,18	1477,76	