

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

Сезон: **Весна**
Категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**
Диета:



№ п/п	рецип	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак												
01		Каша геркулесовая на сгущенном молоке	203	9,42	10,49	33,29						
22		Бутерброд со сливочным маслом	20/5	2,45	7,55	14,62	0,05	0,03	2,53			
		Кофейный напиток	180	2,57	2,17	12,92	0,04	0,13	1,05	9,3	0,62	
Всего в Завтрак			408	14,44	20,21	60,83	0,09	0,16	3,58	101,88	0,11	
Второй завтрак												
		Сок яблочный	100	0,75		15,15						
Всего в Второй завтрак			100	0,75		15,15			33			
Обед												
19		Салат из кукурузы (консервированной)	50	8,83	1,8	5,06						
		Суп гороховый с гренками из пшеничного хлеба	180	3,95	3,79	11,75	1,02	0,47	1,91	186,6	6,57	
98		Плов из птицы	170	14	9,78	34,76			4,19			
		Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	0,2	0,08	0,41	30,2	1,45	
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7						
		Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,99						
Всего в Обед			660	33,25	16,34	110,18	1,22	0,55	6,87	216,8	8,02	
Полдник												
75		Ватрушка с повидлом	50	6,18	3,22	55,32	0,11	0,07	0,08	19,5	1,39	
		Молоко кипячёное	180	6,1	5,44	10,1			2,73			
Всего в Полдник			230	12,28	8,66	65,42	0,11	0,07	2,81	19,5	1,39	
Ужин												
Ф00159		Картофель по-домашнему	200	2,25	4,57	12,2	0,08	0,09	10,48	39,6	0,67	
0002		Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92						
Ф00616		Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99			0,03	10	0,28	
Всего в Ужин			410	5,09	4,94	39,11	0,08	0,09	10,51	49,6	0,95	
Всего в день				65,81	50,15	290,69	1,5	0,87	56,77	397,08	11,09	

реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
Завтрак						
01	Каша пшеничная вязкая на молоке	200/3	10,3	8,57	46,33	204
26	Бутерброд со сливочным маслом	20/5	2,45	7,55	14,62	86
	Какао с молоком	180	3,3	2,87	14,24	114
	Всего в Завтрак	408	16,05	18,99	75,19	404
Второй завтрак						
	Сок виноградный	100	0,3	0,2	16,3	68
	Всего в Второй завтрак	100	0,3	0,2	16,3	68
Обед						
58	Винегрет овощной с луком репчатым	100	13,65	61,79	84,4	98
48	Суп картофельный с мучными клецками	180	6,38	4,66	10,4	104
	Омлет запеченный с мясом	100/5	11,32	12,88	1,75	213
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Хлеб пшеничный	30	2,79	0,36	16,92	83
96	Компот из замороженной смородины	180	0,45	0,54	20,47	81
	Всего в Обед	645	37,89	80,83	150,64	665
Полдник						
01	Печенье кондитерское	60	4,8	21,32	49,57	321
36	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	101
	Всего в Полдник	240	10,02	25,82	57,14	422
Ужин						
75	Зразы из творога	150	14,87	10,18	31,38	111
55	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,62	1,57	2,13	25
	Хлеб пшеничный	40	3,72	0,48	22,56	110
99	Кисель фруктово-ягодный	180			27,32	108
	Всего в Ужин	400	19,21	12,23	83,38	354
	Всего в день		83,47	138,06	382,65	1 914

День 2				
Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
В1	В2	С	Ca	Fe
		2,18		
0,05	0,03		9,3	0,62
0,05	0,15	1,29	123,3	0,39
0,1	0,18	3,47	132,6	1,01
		2		
		2		
0,55	0,43	102,5	232	8,5
0,05	0,03	3,76	15,37	0,53
0,07	0,31	0,37	66,07	1,81
0,04	0,05	3,6	86,31	2,03
0,71	0,82	110,23	399,75	12,87
0,05	0,03		8,52	0,98
0,04	0,23	0,54	223,2	0,18
0,08	0,26	0,54	231,72	1,16
0,1	0,22	0,17	82,3	1,34
0,01	0,02	0,1	19,75	0,06
0,01	0,02	0,66	54,27	3,07
0,12	0,26	0,93	156,32	4,47
1	1,52	117,17	920,39	19,5

реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
	Каша кукурузная вязкая на молоке	200/3	10,3	8,57	46,33	204			2,18		
01	Бутерброд со сливочным маслом	20/5	2,45	7,55	14,62	86	0,05	0,03		9,3	0,62
21	Кофейный напиток с молоком	180	2,11	1,8	9,57	63	0,03	0,1	0,88	84,87	0,09
Всего в Завтрак		408	14,86	17,92	70,52	353	0,08	0,13	3,06	94,17	0,71
Второй завтрак											
	Яблоки (нарезка)	45	0,26	0,26	6,01	29	0,02	0,01	44,55	9,5	1,3
Всего в Второй завтрак		45	0,26	0,26	6,01	29	0,02	0,01	44,55	9,5	1,3
Обед											
17	Огурец соленый порционный	20	0,16	0,02	0,14	2	1,05	0,48	1	214,5	6,84
75	Борщ со свежей капустой и картофелем	180	4,74	4,18	10,77	100	0,17	0,15	8,11	159,75	4,29
	Запеканка картофельная с птицей	45/145	12,13	9,5	25,7	237	0,17	0,16	3,8	24,8	1,82
52	Соус сметанный с томатом и луком	30	11,44	35,22	47,8	554	0,16	0,19	13,91	202,08	3,22
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87					
	Хлеб пшеничный	30	2,79	0,36	16,92	83					
97	Компот из смеси сухофруктов	180	0,18	0,09	14,76	59	0,01	0,03	0,32	143,19	5,62
Всего в Обед		680	34,74	49,97	132,79	1 121	1,56	1,01	27,14	744,32	21,78
Полдник											
89	Булочка "Веснушка"	50	3,9	3,06	26,93	151	0,07	0,04		11,3	0,73
82	Йогурт	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
Всего в Полдник		230	9,12	7,56	34,13	241	0,14	0,35	1,26	227,3	0,91
Ужин											
14	Морские ежики в молочном соусе	110	8	5,19	9,04	116	0,08	0,08	0,37	42,4	0,65
11	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,68	4,36	27,25	171	0,06	0,03		4,99	1,14
	Хлеб пшеничный	30	2,79	0,36	16,92	83					
20	Чай с молоком	180	3,3	3,01	13,78	89	0,04	0,13	1,22	102,51	0,33
Всего в Ужин		475	19,78	12,92	66,98	459	0,17	0,24	1,59	149,9	2,12
Всего в день			78,75	88,63	310,43	2 202	1,97	1,74	77,61	1 225,19	26,82

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
8	Каша ячневая молочная вязкая	200/3	9,26	8,54	35,25	219			2,18		
1	Бутерброд со сливочным маслом	20/5	2,45	7,55	14,62	86	0,05	0,03		9,3	0,62
6	Какао с молоком	180	3,3	2,87	14,24	114	0,05	0,15	1,29	123,3	0,39
Всего в Завтрак		408	15,01	18,96	64,11	419	0,1	0,18	3,47	132,6	1,01
Второй завтрак											
	Сок яблочно- персиковый	100	0,75		15,15	64			3		
Всего в Второй завтрак		100	0,75		15,15	64			3		
Обед											
5	Салат "Зима" из картофеля с зеленым горошком и свежими огурцами	50	16,96	52,42	97,77	92	0,89	0,66	156,6	263,5	8,23
8	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	180	0,87	2,05	6,67	48	0,04	0,03	3,02	10,62	0,44
1	Капуста тушеная с сосисками	200	18,47	32,24	71,9	92	0,18	0,18	102,59	487,9	7,28
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87					
	Хлеб пшеничный	30	2,79	0,36	16,92	83					
6	Компот из замороженной клюквы	180	0,1	0,54	20,48	90	0,04	0,05	3,6	86,31	2,03
Всего в Обед		690	42,49	88,21	230,44	492	1,15	0,92	265,81	848,33	17,98
Полдник											
9	Сушки Губернские ванильные	50	2,45	3,93	21,06	100	0,05	0,03	0,05	9,5	0,74
2	Снежок	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
Всего в Полдник		230	7,67	8,43	28,26	190	0,12	0,34	1,31	225,5	0,92
Ужин											
2	Пудинг из творога (запеченный)	180	19,41	16,17	49,29	413	0,12	0,45	0,41	263,25	1,95
	Повидло	20	0,56	4	0,64	40		0,02	0,06	17,2	0,04
	Хлеб пшеничный	30	2,79	0,36	16,92	83					
9	Кисель фруктово-ягодный	180			27,32	108	0,01	0,02	0,66	54,27	3,07
Всего в Ужин		410	22,76	20,53	94,16	643	0,13	0,49	1,12	334,72	5,06
Всего в день			88,68	136,13	432,12	1 808	1,5	1,93	274,71	1 541,15	24,96

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
1	Каша жидкая пшеничная "Янтарная" с яблоком	200/5	7,43	11,92	57,47	367	0,19	0,05	1,71	47	2,85
1	Бутерброд со сливочным маслом	20/5	2,45	7,55	14,62	86	0,05	0,03		9,3	0,62
1	Кофейный напиток с молоком	180	2,11	1,8	9,57	63	0,03	0,1	0,88	84,87	0,09
Всего в Завтрак		410	11,99	21,27	81,66	516	0,27	0,18	2,59	141,17	3,56
Второй завтрак											
1	Груши свежие нарезка	50	0,4	0,3	10,3	46	0,03	0,03	5	19	2,3
Всего в Второй завтрак		50	0,4	0,3	10,3	46	0,03	0,03	5	19	2,3
Обед											
3	Салат "Свеколка"	50	7,13	30,45	41,8	50	0,1	0,19	47,5	175,75	6,65
7	Солянка "Домашняя" с сосисками на курином бульоне	180	8,06	5,77	4,41	97	0,41	0,22	3,2	99,9	3,88
1	Котлеты рубленые из курицы	70	8,64	5,14	7,46	109	0,08	0,13	0,67	35,1	1,47
5	Пюре картофельное	150	2,3	3,01	13,26	112	0,93	0,74	11,07	246,5	6,73
	Хлеб пшеничный	30	2,79	0,36	16,92	83					
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87					
8	Напиток из плодов шиповника	180	0,55	0,23	16,8	71	0,01	0,05	81	17,28	0,51
Всего в Обед		710	32,77	45,56	117,35	609	1,53	1,34	143,44	574,53	19,24
Полдник											
0	Закрытые бутерброды с повидлом	60	3,26	4,03	29,14	166	0,07	0,03	0,08	12,5	1,01
2	Варенец	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
Всего в Полдник		240	8,48	8,53	36,34	256	0,14	0,34	1,34	228,5	1,19
Ужин											
7	Суфле из рыбы	80	12,81	6,41	3,29	122	0,06	0,1	0,26	39	0,64
7	Рис припущенный	150	24,27	28,66	244,47	133	0,16	0,12		16,09	3,42
	Хлеб пшеничный	40	3,72	0,48	22,56	110					
8	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37			2,59	11,7	0,29
Всего в Ужин		450	40,91	35,57	279,64	402	0,22	0,22	2,85	66,79	4,35
Всего в день			94,55	111,23	525,28	1 829	2,18	2,1	155,22	1 029,99	30,64

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
	Каша рисовая на сгущенном молоке	200/3	9,42	10,49	33,29				2,53		
	Бутерброд со сливочным маслом	20/5	2,45	7,55	14,62	0,05	0,03			9,3	0,62
	Кофейный напиток	180	2,57	2,17	12,92	0,04	0,13	1,05		101,88	0,11
	Всего в Завтрак	408	14,44	20,21	60,83	0,09	0,16	3,58		111,18	0,73
Второй завтрак											
	Апельсины свежие нарезка	50	0,4	0,1	4				45		
	Всего в Второй завтрак	50	0,4	0,1	4				45		
Обед											
	Салат из отварной моркови с зеленым горошком "Вкусный"	50	0,67	2,78	1,99	0,45	0,37	3,32		279,3	13,11
	Суп крестьянский с крупой	180	6,9	17,36	26,46	0,11	0,08	42,66		160,83	2,87
	Суфле куриное	73/5	19,48	15,59	3,45			2,39			
	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,68	4,36	27,25	0,06	0,03			4,99	1,14
	Хлеб пшеничный	30	2,79	0,36	16,92						
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7						
	Напиток из плодов шиповника	180	0,55	0,23	16,8	0,01	0,05	81		17,28	0,51
	Всего в Обед	723	39,37	41,28	109,57	0,63	0,53	129,37		462,4	17,63
Полдник											
	Пирожок печеный из дрожжевого теста (сдобный)	60	3,91	4,7	23,75	0,07	0,05	0,5		13,7	0,8
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	0,07	0,31	1,26		216	0,18
	Всего в Полдник	240	9,13	9,2	30,95	0,14	0,36	1,76		229,7	0,98
Ужин											
	Рагу овощное (3-й вариант) (с соусом сметанным)	200	18,69	42,74	99,94	0,52	0,55	82,98		330,5	7,7
	Хлеб пшеничный	30	2,79	0,36	16,92						
	Чай с молоком	180	3,3	3,01	13,78	0,04	0,13	1,22		102,51	0,33
	Всего в Ужин	410	24,78	46,11	130,64	0,56	0,68	84,2		433,01	8,03
	Всего в день		88,13	116,9	335,98	1,41	1,73	263,91		1 236,29	27,37

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
	Каша вязкая манная молочная	203	4,59	4,13	35,99				5,4		
	Бутерброд со сливочным маслом	20/5	2,45	7,55	14,62	86	0,05	0,03		9,3	0,62
	Какао с молоком	180	3,3	2,87	14,24	114	0,05	0,15	1,29	123,3	0,39
	Всего в Завтрак	408	10,34	14,55	64,85	400	0,1	0,18	6,69	132,6	1,01
Второй завтрак											
	Сок яблочный	100	0,75		15,15	64				33	
	Всего в Второй завтрак	100	0,75		15,15	64				33	
Обед											
	Салат из репчатого лука	50	0,3	1,83	0,9	22	0,48	0,18	9	294,5	7,6
	Рассольник ленинградский (с рисовой крупой)	180	3,56	3,07	13,41	97	0,41	0,22	6,44	22,5	0,77
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	45	9,32	7,07	9,64	121	0,06	0,1	0,09	26,1	0,9
	Горошница (гороховое пюре)	150	16,3	3,5	31,8	229					
	Хлеб пшеничный	30	2,79	0,36	16,92	83					
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87					
	Компот из замороженной смородины	180	0,45	0,54	20,47	81	0,04	0,05	3,6	86,31	2,03
	Всего в Обед	685	36,02	16,97	109,85	719	0,98	0,55	19,13	429,41	11,3
Полдник											
	Бутерброды с сыром	45	6,09	8,86	18,2	176	0,06	0,09	0,08	126,37	0,86
	Варенец	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Всего в Полдник	225	11,31	13,36	25,4	266	0,13	0,4	1,34	342,38	1,04
Ужин											
	Рыба, запечённая с овощами	180	13,13	13,89	11,9	225			17,78		
	Хлеб пшеничный	40	3,72	0,48	22,56	110				2,59	11,7
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37					0,29
	Всего в Ужин	400	16,96	14,39	43,78	372			20,37	11,7	0,29
	Всего в день		75,38	59,28	259,02	1 822	1,21	1,13	80,52	916,09	13,64

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
	Каша гречневая молочная вязкая	200/3	5,08	5,62	19,85	159			0,18		
	Бутерброд со сливочным маслом	20/5	2,45	7,55	14,62	86	0,05	0,03		9,3	0,62
	Кофейный напиток с молоком	180	2,11	1,8	9,57	63	0,03	0,1	0,88	84,87	0,09
	Всего в Завтрак	408	9,64	14,97	44,04	308	0,08	0,13	1,06	94,17	0,71
Второй завтрак											
	Банан свежий нарезка	50	0,75	0,25	10,5	48	0,02	0,03	5	4	0,3
	Всего в Второй завтрак	50	0,75	0,25	10,5	48	0,02	0,03	5	4	0,3
Обед											
	Салат из отварного картофеля "Полевой"	50	5,5	1,6	8,7	43	0,67	0,53	120	213,4	7,3
	Суп картофельный с фасолью	180	4,92	3,94	8,6	84	0,56	0,26	5,63	180,99	6,5
	Макаронник с птицей	160	17,93	11,73	33,35	311	0,15	0,17	0,39	27,51	2,2
	Соус сметанный с томатом	30	17,62	49,96	70,24	8	0,25	0,32	13,38	292,4	3,98
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87					
	Хлеб пшеничный	30	2,79	0,36	16,92	83					
	Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,99	102			0,36		
	Всего в Обед	680	52,45	68,21	179,5	717	1,63	1,28	139,76	713,9	19,98
Полдник											
	Булочка дорожная	50	3,8	6,6	26,4	181	1,2	0,6		186	12
	Снежок	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Всего в Полдник	230	9,02	11,1	33,6	271	1,27	0,91	1,26	402	12,18
Ужин											
	Сырники по украински	150/20	9,3	6,33	5,38	116	0,03	0,14	0,13	77,8	0,37
	Сгущенное молоко	20	0,19	1,33	0,21	13		0,01	0,02	5,73	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,79	0,36	16,92	83					
	Кисель фруктово-ягодный	180			27,32	108	0,01	0,02	0,66	54,27	3,07
	Всего в Ужин	380	12,28	8,02	49,83	320	0,04	0,16	0,81	137,8	3,45
	Всего в день		84,14	102,56	317,46	1 664	3,03	2,51	147,89	1 351,87	36,62

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
1)	Каша "Артековская" вязкая молочная	200/3	2,32	3,96	28,97	131			9,62		
1)	Бутерброд со сливочным маслом	20/5	2,45	7,55	14,62	86	0,05	0,03		9,3	0,62
6)	Какао с молоком	180	3,3	2,87	14,24	114	0,05	0,15	1,29	123,3	0,39
Всего в Завтрак		408	8,07	14,38	57,83	331	0,1	0,18	10,91	132,6	1,01
Второй завтрак											
	Сок абрикосовый	100	0,5		12,7	53				4	
Всего в Второй завтрак		100	0,5		12,7	53				4	
Обед											
11)	Салат из соленых огурцов с луком "Изумруд"	50	0,56	3,07	1,66	36	0,24	0,19	3,14	232,8	6,06
7)	Суп-пюре из разных овощей	180	4,23	8,29	12,29	141	0,08	0,17	5,89	137,66	0,69
1)	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	0,21	0,34	8,97	31,1	4,03
	Хлеб пшеничный	30	2,79	0,36	16,92	83					
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87					
7)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,18	0,09	14,76	59	0,01	0,03	0,32	143,19	5,62
Всего в Обед		710	38,59	19,88	84,28	670	0,54	0,73	18,32	544,75	16,4
Полдник											
1)	Бутерброды с сыром	36	4,87	7,09	14,56	141	0,05	0,07	0,06	101,1	0,69
6)	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	101	0,04	0,23	0,54	223,2	0,18
Всего в Полдник		216	10,09	11,59	22,12	242	0,09	0,3	0,6	324,3	0,87
Ужин											
	Биточки рыбные запеченные	80	12,05	6,67	8,73	143	0,07	0,09	0,22	55,1	0,77
	Каша рассыпчатая перловая	130	3,86	3,76	27,46	159					
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22	0,01	0,01	0,71	4,76	0,14
	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82					
1)	Чай с лимоном	187	0,11	0,02	9,68	39			2,69	12,15	0,3
Всего в Ужин		457	19,15	12,06	65,2	445	0,08	0,1	3,62	72,01	1,21
Всего в день			76,41	57,91	242,13	1 741	0,8	1,31	37,45	1 073,66	19,49

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			День 10 Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,22	4,68	17,01	131	0,39	0,91	4,1	59,4	0,36
	Бутерброд со сливочным маслом	20/5	2,45	7,55	14,62	86	0,05	0,03		9,3	0,62
	Кофейный напиток с молоком	180	2,11	1,8	9,57	63	0,03	0,1	0,88	84,87	0,09
	Всего в Завтрак	385	9,78	14,03	41,2	280	0,47	1,04	4,98	153,57	1,07
	Второй завтрак										
	Сок фруктовый	100	0,75		15,15	64				3	
	Всего в Второй завтрак	100	0,75		15,15	64				3	
	Обед										
	Салат из овощей "Солнышко"	50	0,96	2,42	5,77	34	0,89	0,66	3,6	3,5	8,23
	Суп-пюре из разных овощей	180	4,23	8,29	12,29	141	0,08	0,17	5,89	137,66	0,69
	Куриные колочки с молочным соусом	100	11,23	15,86	9,46	133	0,06	0,11	0,36	78,56	1,14
	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	4,6	6,09	20,68	145					
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87					
	Хлеб пшеничный	30	2,79	0,36	16,92	83					
	Компот из яблок	180	0,72	0,72	107,46	169	0,05	0,04	7,74	65,16	4,23
	Всего в Обед	740	27,83	34,34	189,28	792	1,07	0,98	17,59	284,88	14,29
	Полдник										
	Гренки из батона	40	6,89	6,97	26,05	38			0,08		
	Йогурт	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Всего в Полдник	220	12,11	11,47	33,25	128	0,07	0,31	1,34	216	0,18
	Ужин										
	Запеканка из творога с морковью	170	11,66	10,29	23,78	233	0,06	0,2	0,71	113,61	0,69
	Сгущенное молоко	30	0,28	2	0,32	20		0,01	0,03	8,6	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,79	0,36	16,92	83					
	Кисель фруктово-ягодный	180			27,32	108	0,01	0,02	0,66	54,27	3,07
	Всего в Ужин	410	14,73	12,65	68,33	444	0,07	0,23	1,4	176,48	3,78
	Всего в день		65,2	72,48	347,21	1 708	1,67	2,56	28,31	830,92	19,32
	Итого		800,51	933,32	3 442,98	17 958	16,29	17,4	1 239,54	10 522,6	229,45
	Среднее за период		80,05	93,33	344,3	1 796	1,63	1,74	123,95	1 052,26	22,95
	Минимальные нормативные значения		54	60	261	1 800	1	1	50	900	10