

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБДОУ детский сад № 2
«Солнышко» г. Охи
от 01 июня 2022 г. № 145-ОД

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

для детей в возрасте с 1,5 до 3 лет с 12-часовым пребыванием в
МБДОУ детский сад № 2 «Солнышко» г. Охи

(в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования
к организации общественного питания населения»)

Наименование сборников рецептов:

№ 2 – Единый сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий / сост. А. Я. Перевалов, Л. С. Коровка, Н. В. Тапешкина, А. Г. Лебедева. – Изд-е 5-е, доп. – Пермь, 2018. – 385 с.

№ 3 - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М.:Де Ли плюс, 2016.- 640 с.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя 1 день 1							
Завтрак	Каша пшеничная жидкая с сахаром и маслом	150,00	3,08	2,92	17,61	122,37	№ 3-199
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,60	2,41	13,46	90,00	№ 3-414
	Закрытые бутерброды с джемом	25,00	1,43	2,54	13,61	78,57	№ 3-5
	Итого за завтрак:	355,00	7,11	7,87	44,68	290,94	
Второй завтрак	Сок фруктовый (абрикосовый)	100,00	0,20	0,00	12,10	70,00	№ 3-418
	Итого за второй завтрак:	100,00	0,20	0,00	12,10	70,00	
Обед	Икра морковная	30,00	0,70	1,10	2,43	20,00	№ 3-36
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150,00	2,63	1,68	6,88	91,17	№ 3-90; №3-132
	Гуляш из отварного мяса	60,00	8,55	9,30	4,65	83,25	№3-293
	Каша рассыпчатая (гречневая)	110,00	3,13	3,22	17,72	133,69	№ 3-179
	Компот из сушеных фруктов	150,00	0,33	0,08	20,41	85,00	№ 3-394
	Хлеб пшеничный	20,00	0,86	0,20	9,67	46,67	
	Хлеб ржаной	20,00	0,67	0,21	7,53	30,00	
	Итого за обед:	540,00	16,87	15,79	69,28	489,78	
Полдник	Шанешка с яблоком	40,00	1,40	5,45	13,13	110,00	№ 2-536
	Молоко кипяченое	160,00	4,80	4,32	6,40	90,40	№ 3-419
	Итого за полдник:	200,00	6,20	9,77	19,53	200,40	
Ужин	Макароны отварные с сыром	160,00	9,70	12,24	27,36	195,20	№ 3-220
	Кисель из ягод свежих	180,00	0,11	0,09	18,00	98,10	№ 3-396
	Фрукты свежие (яблоко)	95,00	0,82	0,29	9,12	41,80	№ 3-386
	Хлеб ржаной	10,00	0,33	0,10	3,76	15,00	
	Итого за ужин:	285,00	10,96	12,72	58,24	350,10	
	Итого за день:		41,34	46,15	203,83	1401,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя 1 день 2							
Завтрак	Каша овсяная вязкая с сахаром и маслом	150,00	2,93	3,23	15,68	147,75	№ 3-182
	Чай с джемом	170,00	0,09	0,02	10,15	41,56	№ 3-411
	Бутерброд с сыром	30,00	3,00	4,35	9,68	91,95	№ 3-3
	Итого за завтрак:	350,00	6,02	7,59	35,50	281,26	
Второй завтрак	Яблоки печеные	100,00	0,27	0,27	23,25	72,56	№ 3-403
	Итого за второй завтрак:	100,00	0,27	0,27	23,25	72,56	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	30,00	0,29	1,80	1,79	21,42	№ 3-27
	Суп картофельный с крупой (перловой)	150,00	3,28	3,29	14,08	100,00	№ 3-86
	Пудинг рыбный запеченный	60,00	10,54	11,02	4,67	120,69	№ 3-285
	Макаронные изделия отварные с маслом	110,00	3,30	3,43	19,40	138,79	№ 3-219
	Компот из свежих плодов и ягод	150,00	0,17	0,17	14,06	69,06	№ 2-484
	Хлеб пшеничный	10,00	0,43	0,10	4,83	23,33	промыш/произ
	Хлеб ржаной	10,00	0,33	0,10	3,76	15,00	промыш/произ
	Итого за обед:	520,00	18,34	19,91	62,59	488,29	
Полдник	Пряник	60,00	4,76	4,95	10,47	138,00	промыш/произ
	Сок мультифруктовый	150,00	2,23	1,95	11,93	74,17	№ 3-418
	Итого за полдник:	210,00	6,99	6,90	22,40	212,17	
Ужин	Плов из отварной говядины	160,00	9,78	13,69	38,13	281,78	№ 2-329
	Чай с сахаром	180,00	0,05	0,02	8,99	36,00	№ 3-411
	Хлеб ржаной	25,00	0,83	0,26	9,41	37,50	промыш/произ
	Огурец соленый (порциями)	40,00	0,32	0,00	0,69	5,01	№ 2 - 146
	Итого за ужин:	405,00	10,99	13,97	57,22	360,29	
	Итого за день:		42,60	48,64	200,97	1414,56	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя 1 день 3							
Завтрак	Каша манная вязкая с сахаром и маслом	150,00	3,00	2,50	19,20	136,35	№ 3-182
	Чай с повидлом	170,00	0,77	0,00	15,45	36,55	№ 3-411
	Бутерброд с маслом	30,00	1,73	5,66	10,97	102,00	№ 3-1
	Итого за завтрак:	350,00	5,49	8,16	45,62	274,90	
Второй завтрак	Апельсины с сахаром	100,00	0,20	0,17	14,19	70,00	№ 3-389
	Итого за второй завтрак:	100,00	0,20	0,17	14,19	70,00	
Обед	Овощи свежие (порциями) помидоры	30,00	0,27	0,06	1,18	5,50	№ 2-145
	Суп картофельный с клецками	160,00	1,51	2,31	7,83	76,71	№3-91;№3-128
	Тефтели мясные (1-й вариант) с соусом сметанным с луком	60,00	6,23	12,40	10,97	170,25	№ 3-304; № 3-374
	Капуста тушеная	110,00	1,52	3,55	7,70	67,02	№ 3-354
	Кисель из плодов или ягод свежих	150,00	0,13	0,08	15,00	90,83	№ 3-396
	Хлеб пшеничный	20,00	0,86	0,20	9,67	46,67	промыш/произв
	Хлеб ржаной	20,00	0,67	0,21	7,53	30,00	промыш/произв
	Итого за обед:	550,00	11,18	18,81	59,87	486,98	
Полдник	Булочка Октябренок	40,00	3,88	0,99	13,68	100,00	№ 3-454
	Ряженка	170,00	2,74	3,01	14,94	101,06	№ 3-420
	Итого за полдник:	210,00	6,62	4,01	28,62	201,06	
Ужин	Запеканка из печени с рисом	140,00	17,77	11,26	17,94	186,99	№ 3-311
	Соус сметанный	20,00	0,40	2,20	1,75	34,50	№ 3-372
	Напиток морковно-яблочный	180,00	0,81	0,09	13,95	73,80	№ 2-497
	Хлеб ржаной	20,00	0,67	0,21	7,53	30,00	промыш/произв
	Фрукты свежие (яблоки)	95,00	0,82	0,29	9,12	41,80	№3 - 386
	Итого за ужин:	455,00	20,47	14,05	50,28	367,09	
	Итого за день:		43,95	45,20	198,59	1400,02	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя 1 день 4							
Завтрак	Каша рисовая жидкая с сахаром и маслом	150,00	1,42	2,78	23,77	141,00	№ 3-199
	Кофейный напиток с молоком	180,00	1,80	2,41	14,36	91,00	№ 3-414
	Бутерброд с повидлом	20,00	1,00	1,78	9,53	57,15	№ 3-2
	Итого за завтрак:	350,00	4,22	6,97	47,66	289,15	
Второй завтрак	Салат фруктовый с сиропом	100,00	0,65	0,14	16,21	72,10	№ 3-44
	Итого за второй завтрак:	100,00	0,65	0,14	16,21	72,10	
Обед	Салат из свежих овощей с яблоками	30,00	0,15	2,43	1,05	24,95	№ 3-18
	Борщ с капустой и картофелем	160,00	2,80	3,65	7,03	97,30	№ 3-63
	Рагу из птицы	160,00	11,91	12,18	17,07	225,78	№2-373
	Компот из яблок с лимоном	150,00	0,23	0,15	14,90	67,50	№ 2-485
	Хлеб пшеничный	20,00	0,86	0,20	9,67	46,67	промыш/произв
	Хлеб ржаной	20,00	0,67	0,21	7,53	30,00	промыш/произв
	Итого за обед:	540,00	16,61	18,81	57,24	492,19	
Полдник	Манник	50,00	2,25	4,36	19,93	115,00	№2-547
	Кефир	170,00	5,22	4,50	7,20	90,00	№ 3-420
	Итого за полдник:	220,00	7,47	8,86	27,13	205,00	
Ужин	Сырники из творога	120,00	12,72	10,05	13,28	202,95	№ 3-245
	Соус молочный (сладкий)	40,00	0,73	1,80	5,27	43,33	№ 3-369
	Напиток из плодов лимона	200,00	0,30	0,12	22,15	39,00	№ 3-417
	Хлеб пшеничный	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	промыш/произв
	Хлеб ржаной	40,00	1,76	0,40	15,00	58,00	промыш/произв
	Итого за ужин:	400,00	15,51	12,37	55,69	343,28	
	Итого за день:		44,46	47,15	203,93	1401,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя 1 день 5							
Завтрак	Каша ячневая вязкая с сахаром и маслом	150,00	3,68	2,40	19,62	152,25	№ 3-182
	Чай с сахаром	180,00	0,05	0,02	8,90	36,00	№ 3-411
	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	30,00	1,73	5,66	10,97	102,00	№ 3-1
	Итого за завтрак:	360,00	5,46	8,08	39,49	290,25	
Второй завтрак	Сок фруктовый (яблоко персик)	100,00	0,20	0,00	14,19	70,00	№ 3-418
	Итого за второй завтрак:	100,00	0,20	0,00	14,19	70,00	
Обед	Салат летний	30,00	0,28	1,29	4,36	24,22	№ 3-16
	Щи из свежей капусты с картофелем	160,00	1,46	6,76	7,48	67,23	№ 3-73; № 3-60
	Птица тушенная	70,00	16,10	7,53	8,14	109,38	№ 3-318
	Рис припущенный	110,00	2,03	2,37	18,11	139,62	№ 3-333
	Компот из сушеных фруктов	160,00	0,36	0,01	17,10	90,67	№ 3-394
	Хлеб пшеничный	20,00	0,86	0,20	9,67	46,67	промыш/произв
	Хлеб ржаной	10,00	0,33	0,10	3,76	15,00	промыш/произв
	Итого за обед:	560,00	21,41	18,25	68,61	492,77	
Полдник	Ватрушка "Лакомка"	45,00	4,50	5,49	16,20	122,79	№ 2-543
	Чай с молоком	180,00	2,67	2,34	14,31	89,00	№ 3-413
	Итого за полдник:	225,00	7,17	7,83	30,51	211,79	
Ужин	Рагу из овощей	180,00	3,96	7,38	22,83	253,83	№ 2-174
	Овощи свежие (порциями) огурцы	40,00	0,42	0,10	1,88	8,80	№ 2-145
	Чай с вареньем	160,00	0,72	0,00	13,58	34,40	№ 3-411
	Хлеб пшеничный	10,00	0,43	0,10	4,83	23,33	промыш/произв
	Хлеб ржаной	20,00	0,67	0,21	7,53	30,00	промыш/произв
	Итого за ужин:	410,00	6,20	7,78	50,66	350,36	
	Итого за день:		40,44	41,95	203,45	1415,16	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя 2 день 6							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150,00	3,75	3,53	14,93	114,00	№ 3-100
	Кофейный напиток с молоком	170,00	1,70	2,28	13,56	85,94	№ 3-414
	Бутерброд с сыром	30,00	3,00	4,35	9,68	90,00	№ 3-3
	Итого за завтрак:	350,00	8,45	10,15	38,16	289,94	
Второй завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	100,00	0,41	0,00	20,00	70,00	№ 3-418
	Итого за второй завтрак:	100,00	0,41	0,00	20,00	70,00	
Обед	Свежий огурец (порциями)	30,00	0,24	0,00	0,52	3,76	№2-145
	Бульон из кур с гренками	150,00	2,84	3,88	7,63	92,96	№3-117;№3-123
	Плов из отварной говядины	160,00	9,78	11,55	38,22	271,11	№ 2-329
	Компот из сушеных фруктов	150,00	0,33	0,01	21,03	85,00	№ 3-394
	Хлеб пшеничный	10,00	0,43	0,10	4,83	23,33	промыш/произв
	Хлеб ржаной	10,00	0,33	0,10	3,76	15,00	промыш/произв
	Итого за обед:	510,00	13,96	15,64	75,99	491,16	
Полдник	Кондитерские изделия (пряники)	35,00	2,59	4,90	13,37	114,80	промыш/произв
	Молоко кипяченое	170,00	5,10	4,59	6,80	96,05	№ 3-419
	Итого за полдник:	205,00	7,69	9,49	20,17	210,85	
Ужин	Суфле из рыбы	60,00	8,11	7,97	2,58	104,25	№ 3-284
	Овощи отварные с маслом	110,00	1,95	3,00	11,80	120,40	№ 3-338
	Чай с повидлом	180,00	0,11	0,02	8,78	36,00	№ 3-411
	Фрукты свежие (яблоки)	95,00	0,82	0,29	9,12	41,80	№3-386
	Хлеб пшеничный	20,00	0,86	0,20	9,67	46,67	промыш/произв
	Итого за ужин:	465,00	11,84	11,48	41,95	349,12	
	Итого за день:		42,35	46,76	196,28	1411,07	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя 2 день 7							
Завтрак	Каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом	150,00	3,68	2,78	15,23	139,50	№ 3-182
	Чай с лимоном	180,00	0,11	0,02	9,18	36,90	№ 3-412
	Бутерброд с маслом	35,00	1,75	3,12	16,63	101,50	№ 3-5
	Итого за завтрак:	365,00	5,53	5,91	41,03	277,90	
Второй завтрак	Яблоко печеное	100,00	0,27	0,27	23,25	72,56	№ 3-403
	Итого за второй завтрак:	100,00	0,27	0,27	23,25	72,56	
Обед	Салат из свеклы яблоками и огурцами	50,00	0,70	0,12	4,15	51,65	№ 3-30
	Уха рыбацкая	160,00	6,83	3,20	7,20	97,69	№ 2-118
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	60,00	7,95	12,89	6,15	115,50	№3-324,№ 3-370
	Картофель в молоке	110,00	3,06	3,54	18,31	106,07	№ 3-337
	Компот из свежих плодов и ягод	150,00	0,15	0,15	13,20	61,67	№2-484
	Хлеб пшеничный	20,00	0,86	0,20	9,67	46,67	промыш/производ
	Хлеб ржаной	20,00	0,67	0,21	7,53	30,00	промыш/производ
	Итого за обед:	570,00	20,22	20,30	66,20	509,24	
Полдник	Коржики молочные	50,00	2,78	8,16	14,36	124,29	№3-492
	Какао с молоком	160,00	2,58	2,84	14,06	95,11	№ 3-416
	Итого за полдник:	210,00	5,36	11,00	28,42	219,40	
Ужин	Кулеш с мясом (гречка)	165,00	8,08	7,04	15,01	243,57	№ 3-217
	Чай с вареньем	160,00	0,72	0,00	13,58	34,40	№ 3-411
	Хлеб пшеничный	20,00	0,86	0,20	9,67	46,67	промыш/производ
	Хлеб ржаной	20,00	0,67	0,21	7,53	30,00	промыш/производ
	Итого за ужин:	365,00	10,33	7,45	45,79	354,64	
	Итого за день:		41,70	44,93	204,69	1433,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя 2 день 8							
Завтрак	Каша ячневая вязкая с сахаром и маслом	150,00	3,68	2,40	19,62	152,25	№ 3-182
	Чай с сахаром	170,00	0,05	0,02	8,41	34,00	№ 3-411
	Бутерброд с маслом	30,00	2,67	3,87	9,27	81,33	№ 3-1
	Итого за завтрак:	350,00	6,39	6,28	37,29	267,58	
Второй завтрак	Сок фруктовый (яблоко -груша))	100,00	0,20	0,00	15,10	70,00	№ 3-418
	Итого за второй завтрак:	100,00	0,20	0,00	15,10	70,00	
Обед	Салат из редки с овощами	30,00	0,42	2,10	3,30	26,22	№ 2-36
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180,00	4,50	7,33	3,80	97,20	№ 3-89; № 3-129
	Оладьи из печени по - кунцевски с соусом белым основным	60,00	6,60	8,78	10,88	113,93	№ 2-355; № 3-365
	Макаронные изделия отварные с маслом	110,00	4,23	3,71	23,44	150,36	№ 3-219
	Компот из яблок с лимоном	180,00	0,30	0,20	19,87	41,00	№ 2-485
	Хлеб пшеничный	20,00	0,86	0,20	9,67	46,67	промыш/произв
	Хлеб ржаной	10,00	0,33	0,10	3,76	15,00	промыш/произв
	Итого за обед:	590,00	17,24	22,42	74,72	490,37	
Полдник	Ватрушка "Лакомка"	50,00	5,00	6,10	18,00	136,43	№ 2-543
	Чай с молоком	160,00	2,37	2,08	12,72	79,11	№ 3-413
	Итого за полдник:	210,00	7,37	8,18	30,72	215,54	
Ужин	Бигус (капуста тушеная с мясом)	180,00	9,54	11,73	18,00	252,00	№ 2-328
	Чай с джемом	180,00	0,13	0,02	9,68	39,60	№ 3-411
	Хлеб пшеничный	10,00	0,43	0,10	4,83	23,33	промыш/произв
	Хлеб ржаной	30,00	1,00	0,31	11,29	45,00	промыш/произв
	Итого за ужин:	400,00	11,10	12,16	43,80	359,93	
	Итого за день:		42,31	49,04	201,63	1403,43	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя 2 день 9							
Завтрак	Каша гречневая вязкая	160,00	3,20	2,64	18,88	113,52	№ 2-213
	Какао с молоком	180,00	3,67	3,19	15,82	107,00	№ 3-416
	Бутерброд с повидлом	20,00	1,15	3,77	7,31	68,00	№ 3-2
	Итого за завтрак:	360,00	8,02	9,60	42,01	288,52	
Второй завтрак	Салат фруктовый с сиропом	100,00	0,20	0,00	15,10	70,00	№ 3-418
	Итого за второй завтрак:	100,00	0,20	0,00	15,10	70,00	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	30,00	0,36	1,80	4,33	28,44	№3-15
	Свекольник	150,00	1,45	3,62	9,51	96,67	№2-95
	Фрикадельки из птицы	60,00	8,05	9,14	2,64	99,00	№ 3-325
	Пюре картофельное	110,00	1,73	2,71	18,28	101,54	№ 3-339
	Компот из плодов или ягод сушеных	150,00	0,33	0,08	21,03	85,00	№ 2-491
	Хлеб пшеничный	35,00	1,51	0,35	16,92	81,67	промыш/произв
	Хлеб ржаной	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	промыш/произв
	Итого за обед:	535,00	13,42	17,69	72,71	492,31	
Полдник	Манник	60,00	2,70	5,24	23,92	138,00	№ 2-547
	Йогурт	150,00	3,63	3,13	5,25	75,00	№ 3 - 420
	Итого за полдник:	210,00	6,33	8,36	29,17	213,00	
Ужин	Сырники из творога	130,00	13,78	10,08	14,38	219,86	№ 3-245
	Соус молочный (сладкий)	50,00	0,92	2,25	6,58	54,17	№ 3-369
	Напиток из плодов лимона	180,00	0,05	0,02	8,99	36,00	№3-417
	Хлеб пшеничный	10,00	0,43	0,15	4,80	23,30	промыш/произв
	Хлеб ржаной	20,00	0,67	0,21	7,53	30,00	промыш/произв
	Итого за ужин:	390,00	15,85	12,70	42,28	363,33	
	Итого за день:		43,82	48,36	201,27	1427,16	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя 2 день 10							
Завтрак	Каша "Дружба" (рис, пшено)	150,00	4,40	5,25	21,17	180,08	№ 2 - 225
	Чай с лимоном	180,00	0,11	0,02	9,18	36,90	№ 3-412
	Бутерброд с сыром	20,00	2,00	2,90	6,45	60,00	№ 3-3
	Итого за завтрак:	350,00	6,51	8,17	36,80	276,98	
Второй завтрак	Сок фруктовый (грушевый)	100,00	0,41	0,00	20,00	70,00	№ 3-418
	Итого за второй завтрак:	100,00	0,41	0,00	20,00	70,00	
Обед	Салат из овощей с морской капустой	30,00	0,49	1,86	3,84	40,02	№ 3-49
	Суп картофельный с макаронными изделиями	160,00	4,53	7,11	36,95	92,36	№ 3-88, № 3-60
	Голубцы ленивые	120,00	9,45	6,00	13,70	173,25	№ 3-315
	Соус сметанный	40,00	0,80	4,40	3,50	69,00	№ 3-372
	Компот из свежих плодов и ягод	150,00	0,15	0,15	13,20	62,15	№ 2-484
	Хлеб пшеничный	10,00	0,43	0,15	4,80	23,30	промыш/произв
	Хлеб ржаной	20,00	0,88	0,20	7,50	29,00	промыш/произв
	Итого за обед:	530,00	16,73	19,87	83,49	489,08	
Полдник	Ватрушки с творожным фаршем	45,00	4,50	6,78	13,17	124,07	№3-441; № 3-436; № 3-501
	Йогурт	170,00	4,11	3,54	5,95	85,00	№ 3 - 420
	Итого за полдник:	215,00	8,61	10,32	19,12	209,07	
Ужин	Биточки манные	130,00	8,04	5,92	20,74	230,59	№ 2-254
	Соус абрикосовый	40,00	0,64	2,85	9,28	39,80	№ 3-377
	Чай с сахаром	160,00	0,05	0,02	8,88	32,00	№ 3-411
	Хлеб ржаной	10,00	0,44	0,10	3,75	14,50	промыш/произв
	Фрукты свежие (яблоко)	95,00	0,82	0,29	9,12	41,80	№3-386
	Итого за ужин:	435,00	9,99	9,17	51,77	358,69	
	Итого за день:		42,25	47,53	211,18	1403,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя 3 день 11							
Завтрак	Каша пшеничная жидкая с сахаром и маслом	150,00	3,68	2,78	15,23	116,25	№ 3-199
	Кофейный напиток с молоком	165,00	2,38	2,21	13,16	82,50	№ 3-414
	Закрытые бутерброды с джемом	35,00	1,56	2,77	14,82	90,22	№ 3-5
	Итого за завтрак:	350,00	7,61	7,75	43,21	288,97	
Второй завтрак	Сок фруктовый (яблоко-груша)	100,00	0,40	0,00	4,00	70,00	№ 3-418
	Итого за второй завтрак:	100,00	0,40	0,00	4,00	70,00	
Обед	Салат из свежих огурцов с луком	30,00	0,24	3,06	0,78	31,20	№ 2-15
	Щи из свежей капусты с картофелем	150,00	1,37	3,83	7,01	61,08	№ 3-73, № 3-60
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60,00	8,94	8,55	8,73	119,25	№ 3-299
	Макаронные изделия отварные	110,00	3,13	3,22	20,31	112,54	№ 3-335
	Компот из сушеных фруктов	150,00	0,33	0,08	21,03	85,00	№ 3-394
	Хлеб пшеничный	20,00	0,86	0,20	9,67	46,67	пром/произв
	Хлеб ржаной	15,00	0,50	0,16	5,65	22,50	пром/произв
	Итого за обед:	535,00	15,37	19,10	73,17	478,24	
Полдник	Кондитерское изделие (Вафли)	40,00	2,88	5,52	19,54	124,80	пром/произв
	Молоко кипяченое	160,00	4,80	4,32	6,40	90,40	№ 3-419
	Итого за полдник:	200,00	7,68	9,84	25,94	215,20	
Ужин	Тефтели из печени с рисом с соусом	120,00	7,34	7,25	12,31	157,50	№ 3-301; №3-368
	Картофель отварной с маслом	105,00	2,05	3,96	16,12	108,00	№ 3-136
	Соленый огурец (порциями)	30,00	0,24	0,00	0,52	3,76	№ 2-146
	Чай с сахаром	180,00	0,05	0,02	8,99	36,00	№ 3-411
	Хлеб пшеничный	20,00	0,66	0,20	7,52	30,00	пром/произв
	Хлеб ржаной	20,00	0,67	0,21	7,53	30,00	пром/произв
	Итого за ужин:	475,00	11,01	11,63	52,98	365,26	
	Итого за день:		42,07	48,32	199,30	1417,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя 3 день 12							
Завтрак	Каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом	150,00	2,29	2,92	18,39	134,89	№ 3-182
	Чай с джемом	180,00	0,10	0,02	10,75	44,00	№ 3-411
	Бутерброд с сыром	40,00	4,36	6,40	9,38	97,16	№ 3-3
	Итого за завтрак:	370,00	6,75	9,34	38,53	276,05	
Второй завтрак	Салат фруктовый с сиропом	100,00	0,40	0,24	13,96	72,00	№ 3-44
	Итого за второй завтрак:	100,00	0,40	0,24	13,96	72,00	
Обед	Икра свекольная	30,00	0,84	1,74	2,32	33,76	№ 3-55
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	160,00	3,49	7,07	17,31	106,67	№ 3-87; № 3-60
	Каша рассыпчатая (гречневая)	110,00	3,13	3,22	18,62	133,69	№ 3-330
	Гуляш из отварного мяса	60,00	6,30	8,55	4,65	83,25	№ 3-293
	Компот из свежих плодов и ягод	160,00	0,18	0,18	16,09	73,66	№ 2-484
	Хлеб пшеничный	20,00	0,86	0,20	9,67	46,67	промыш/произв
	Хлеб ржаной	10,00	0,33	0,10	3,76	15,00	промыш/произв
	Итого за обед:	550,00	15,14	21,05	72,41	492,69	
Полдник	Пирожок печеный с яблочным фаршем	50,00	3,21	1,61	19,40	135,00	№ 3-437; №3-503
	Чай с молоком	150,00	2,23	1,95	11,93	74,17	№ 3-413
	Итого за полдник:	200,00	5,44	3,56	31,33	209,17	
Ужин	Жаркое по-домашнему	160,00	9,60	9,36	15,36	208,00	№ 3-292
	Сок мультифруктовый	150,00	2,00	1,76	10,73	66,00	№ 3-418
	Хлеб ржаной	20,00	0,67	0,21	7,53	30,00	промыш/произв
	Фрукты свежие (яблоко)	95,00	0,82	0,29	9,12	44,27	промыш/произв
	Огурец соленый (порциями)	40,00	0,32	0,00	0,69	5,01	№ 2 - 146
	Итого за ужин:	465,00	13,41	11,61	43,43	353,28	
	Итого за день:		41,14	45,81	199,65	1403,19	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя 3 день 13							
Завтрак	Каша рисовая вязкая на сгущенном молоке	160,00	3,20	2,88	20,76	156,19	№ 2-218
	Кофейный напиток с молоком	170,00	1,70	2,28	13,56	85,95	№ 3-414
	Бутерброд с повидлом	20,00	0,75	1,34	7,15	43,61	№ 3-2
	Итого за завтрак:	350,00	5,65	6,49	41,47	285,75	
Второй завтрак	Апельсины с сахаром	100,00	0,65	0,14	16,21	72,10	№ 3-389
	Итого за второй завтрак:	100,00	0,65	0,14	16,21	72,10	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	30,00	0,29	1,84	0,92	21,00	№ 3-14
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180,00	3,15	2,03	9,35	101,37	№ 3-90; № 3-132
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	60,00	9,45	11,99	6,15	115,50	№ 3-324, №3-370
	Капуста тушеная	120,00	1,66	3,88	8,40	73,11	№ 3-354
	Компот из яблок с лимоном	170,00	0,28	0,19	20,66	88,78	№ 2-485
	Хлеб пшеничный	20,00	0,86	0,20	9,67	46,67	промыш/произв
	Хлеб ржаной	30,00	1,00	0,31	11,29	45,00	промыш/произв
	Итого за обед:	610,00	16,69	20,42	66,43	491,42	
Полдник	Кондитерское изделие Печенье	40,00	3,12	5,52	17,20	144,00	промыш/произв
	Кефир	160,00	4,18	3,60	5,76	72,00	№ 3-420
	Итого за полдник:	200,00	7,30	9,12	22,96	216,00	
Ужин	Оладьи с творогом	120,00	9,23	5,87	18,75	201,25	№ 3-435
	Соус ягодный (вишня)	60,00	0,30	3,20	6,60	65,00	№ 3-376
	Напиток из плодов лимона	180,00	0,27	0,11	19,94	35,10	№ 3-417
	Хлеб пшеничный	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	промыш/произв
	Хлеб ржаной	40,00	1,76	0,40	15,00	58,00	промыш/произв
	Итого за ужин:	400,00	11,56	9,58	60,29	359,35	
	Итого за день:		41,84	45,76	207,35	1424,62	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя 3 день 14							
Завтрак	Запеканка из творога	150,00	15,47	5,44	13,59	153,75	№ 3-251
	Чай с сахаром	180,00	0,05	0,02	8,99	36,00	№ 3-411
	Бутерброд с маслом	20,00	1,53	5,03	9,75	68,00	№ 3-1
	Соус ягодный (вишня)	50,00	0,21	2,23	4,58	42,64	№ 3-376
	Итого за завтрак:	400,00	17,26	12,71	36,91	300,39	
Второй завтрак	Яблоко печеное	100,00	0,27	0,27	23,25	72,56	№ 3-403
	Итого за второй завтрак:	100,00	0,27	0,27	23,25	72,56	
Обед	Салат из капусты белокочанной, помидоров и огурцов	40,00	0,33	2,07	0,93	5,07	№ 2-5
	Суп картофельный с крупой (овсяная)	160,00	3,82	6,40	6,93	75,02	№ 3-86; № 3-60
	Фрикадельки из птицы	60,00	6,23	7,22	7,40	156,32	№ 3-325
	Пюре картофельное с морковью	130,00	2,04	3,20	20,40	118,00	№ 3-340
	Компот из ягод замороженных	150,00	0,17	0,08	13,42	55,83	№ 2-489
	Хлеб пшеничный	20,00	0,86	0,20	9,67	46,67	промыш/произв
	Хлеб ржаной	20,00	0,67	0,21	7,53	30,00	промыш/произв
	Итого за обед:	580,00	14,12	19,38	66,28	486,91	
Полдник	Булочка домашняя	35,00	1,85	2,98	15,37	119,00	№ 3-452
	Ряженка	165,00	2,66	2,92	14,50	98,08	№ 3-420
	Итого за полдник:	200,00	4,51	5,91	29,87	217,08	
Ужин	Голубцы ленивые	120,00	6,45	6,00	13,70	171,00	№ 3-315
	Соус сметанный	50,00	0,67	3,67	2,92	57,50	№ 3-372
	Чай с вареньем	180,00	0,81	0,00	15,28	38,70	№ 3-411
	Хлеб пшеничный	20,00	0,86	0,20	9,67	46,67	промыш/произв
	Хлеб ржаной	30,00	1,00	0,31	11,29	45,00	промыш/произв
	Итого за ужин:	400,00	9,79	10,18	52,85	358,87	
	Итого за день:		45,94	48,44	209,17	1435,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя 3 день 15							
Завтрак	Каша манная жидкая с сахаром и маслом	150,00	3,33	2,78	8,83	118,25	№ 3-199
	Какао с молоком	180,00	3,30	2,87	14,24	98,10	№ 3-416
	Бутерброд с сыром	30,00	2,18	3,16	7,04	72,33	№ 3-3
	Итого за завтрак:	360,00	8,82	8,81	30,11	288,68	
Второй завтрак	Сок фруктовый (яблоко-персик)	100,00	1,02	0,00	25,00	70,06	№ 3-418
	Итого за второй завтрак:	100,00	1,02	0,00	25,00	70,06	
Обед	Салат из свежих огурцов с луком зеленым	30,00	0,30	0,50	3,11	28,70	№ 2-15
	Борщ с картофелем	160,00	1,51	3,20	14,05	76,71	№ 3-64
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	60,00	9,30	5,70	6,98	90,75	№ 2-297
	Каша рассыпчатая (перловая)	110,00	2,03	2,37	18,95	143,00	№ 3-330
	Компот из сушеных фруктов	150,00	0,33	0,01	16,03	85,00	№ 3-394
	Хлеб пшеничный	15,00	0,65	0,15	7,25	35,00	промыш/произв
	Хлеб ржаной	20,00	0,67	0,21	7,53	30,00	промыш/произв
	Итого за обед:	545,00	14,79	12,14	73,91	489,16	
Полдник	Коржики молочные	65,00	3,62	7,06	18,66	176,89	№ 3-492
	Чай с сахаром и молоком	180,00	0,05	0,02	8,99	36,00	№ 3-411
	Итого за полдник:	245,00	3,67	7,08	27,65	212,89	
Ужин	Макароны отварные с сыром	180,00	10,92	13,77	27,18	222,30	№ 3-220
	Кисель из ягод свежих	160,00	0,10	0,08	16,00	87,20	№ 3-396
	Фрукты свежие (яблоко)	95,00	0,82	0,29	9,12	41,80	№ 3-386
	Хлеб ржаной	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	промыш/произв
	Итого за ужин:	435,00	11,83	14,14	52,30	351,30	
	Итого за день:		40,13	42,16	208,97	1412,09	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя 4 день 16							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150,00	3,75	3,53	14,93	123,75	№ 3-100
	Кофейный напиток с молоком	180,00	1,80	2,41	14,36	91,00	№ 3-414
	Бутерброд с сыром	20,00	1,15	3,77	7,31	68,00	№ 3-1
	Итого за завтрак:	350,00	6,70	9,71	36,60	282,75	
Второй завтрак	Яблоко печеное	100,00	0,27	0,27	23,25	72,56	№ 3-403
	Итого за второй завтрак:	100,00	0,27	0,27	23,25	72,56	
Обед	Икра морковная	60,00	1,40	2,20	4,86	40,00	№ 3-55
	Свекольник	160,00	1,55	3,86	10,14	100,18	№ 2-95
	Биточки рубленые (свинина, говядина)	60,00	7,50	8,30	9,75	97,50	№ 3- 299
	Каша рассыпчатая (гречневая)	110,00	3,13	3,22	18,62	133,69	№ 3-179
	Компот из сушеных фруктов	150,00	0,33	0,01	20,91	79,69	№ 3-394
	Хлеб пшеничный	10,00	0,43	0,10	4,83	23,33	промыш/произв
	Хлеб ржаной	10,00	0,33	0,10	3,76	15,00	промыш/произв
	Итого за обед:	560,00	14,67	17,78	72,87	489,39	
Полдник	Кондитерские изделия (пряники)	35,00	2,59	4,90	13,37	114,80	промыш/произв
	Какао с молоком	165,00	2,66	2,92	14,50	98,08	№ 3-416
	Итого за полдник:	200,00	5,25	7,82	27,87	212,88	
Ужин	Омлет паровой с мясом	60,00	10,74	7,97	2,58	105,00	№ 3-238
	Овощи отварные с маслом	110,00	1,95	3,00	9,80	120,40	№ 3-338
	Чай с повидлом	150,00	0,09	0,02	7,32	30,00	№ 3-411
	Фрукты свежие (яблоки)	95,00	0,82	0,29	9,12	41,80	№3-386
	Хлеб пшеничный	20,00	0,86	0,20	9,67	46,67	промыш/произв
	Итого за ужин:	435,00	14,46	11,47	38,49	343,87	
	Итого за день:		41,35	47,05	199,08	1401,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя 4 день 17							
Завтрак	Каша гречневая вязкая с сахаром	150,00	2,83	2,78	17,17	159,08	№ 3-182
	Чай с лимоном	170,00	0,10	0,02	8,67	34,85	№ 3-412
	Закрытые бутерброды с повидлом	35,00	1,56	2,77	14,82	94,34	№ 3-5
	Итого за завтрак:	355,00	4,49	5,56	40,66	288,28	
Второй завтрак	Апельсины с сахаром	100,00	0,41	0,17	17,00	70,08	№ 3-389
	Итого за второй завтрак:	100,00	0,41	0,17	17,00	70,08	
Обед	Салат овощной с яблоками и свеклой	30,00	0,35	0,06	2,10	21,83	№ 3-38
	Суп с рыбными консервами	160,00	5,94	6,13	7,20	105,69	№ 3 - 95
	Рулет с луком и яйцом	60,00	10,95	12,11	6,90	123,00	№ 3-312
	Пюре картофельное	110,00	1,73	2,71	18,28	101,54	№ 3-339
	Компот из свежих плодов и ягод	150,00	0,15	0,15	13,20	65,67	№ 2-484
	Хлеб пшеничный	20,00	0,86	0,20	9,67	46,67	промыш/произв
	Хлеб ржаной	20,00	0,67	0,21	7,53	30,00	промыш/произв
	Итого за обед:	550,00	20,64	21,56	64,87	494,39	
Полдник	Булочка домашняя	35,00	1,85	2,98	22,65	119,00	№ 3-452
	Молоко кипяченое	180,00	5,40	4,86	7,20	101,70	№ 3-419
	Итого за полдник:	215,00	7,25	7,84	29,85	220,70	
Ужин	Голубцы ленивые	120,00	6,45	6,00	13,70	171,00	№ 3-315
	Соус сметанный	50,00	0,80	4,40	3,50	60,00	№ 3-372
	Напиток из плодов лимона	180,00	0,27	0,11	15,44	37,80	№ 3-417
	Хлеб пшеничный	20,00	0,86	0,20	9,67	46,67	промыш/произв
	Хлеб ржаной	30,00	1,00	0,31	11,29	45,00	промыш/произв
	Итого за ужин:	400,00	9,38	11,02	53,59	360,47	
	Итого за день:		42,17	46,15	205,97	1433,91	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя 4 день 18							
Завтрак	Каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом	160,00	3,12	2,96	25,04	148,00	№ 3-182
	Чай с сахаром	170,00	0,06	0,03	9,27	35,70	№ 3-411
	Бутерброд с сыром	35,00	3,11	4,51	10,81	94,89	№ 3-3
	Итого за завтрак:	365,00	6,29	7,50	45,12	278,59	
Второй завтрак	Сок фруктовый (персиковый)	100,00	0,35	0,00	10,03	70,00	№ 3-418
	Итого за второй завтрак:	100,00	0,35	0,00	10,03	70,00	
Обед	Салат из редьки с яблоками и огурцами	30,00	0,35	1,75	2,25	21,85	№ 3-27
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150,00	3,75	6,11	3,17	153,00	№ 3-89; № 3-129
	Макаронник с мясом или печенью	160,00	8,72	7,32	31,61	188,72	3-309
	Компот из яблок с лимоном	160,00	0,27	0,18	17,66	36,44	№ 2-485
	Хлеб пшеничный	20,00	0,86	0,20	9,67	46,67	промыш/произв
	Хлеб ржаной	20,00	0,67	0,21	7,53	30,00	промыш/произв
	Итого за обед:	540,00	14,61	15,76	71,88	476,68	
Полдник	Ватрушки с творожным фаршем	50,00	5,00	8,96	14,64	137,86	№3-441; № 3-436; № 3-501
	Йогурт	160,00	3,87	3,33	5,60	80,00	№ 3 - 420
	Итого за полдник:	210,00	8,87	12,29	20,24	217,86	
Ужин	Рагу из птицы	160,00	11,01	9,22	19,14	230,40	№ 2-373
	Овощи свежие (порциями)	50,00	0,44	0,10	1,96	9,17	№ 2-145
	Напиток морковно яблочный	160,00	0,80	0,09	17,33	65,60	№ 2-497
	Хлеб ржаной	20,00	0,88	0,20	7,50	29,00	промыш/произв
	Хлеб пшеничный	10,00	0,43	0,15	4,80	23,30	промыш/произв
	Итого за ужин:	400,00	13,56	9,75	50,74	357,47	
	Итого за день:		43,68	45,30	198,00	1400,59	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя 4 день 19							
Завтрак	Каша манная жидкая с сахаром и маслом	150,00	3,33	2,78	18,83	118,25	№ 3-199
	Какао с молоком	180,00	3,67	3,19	15,82	107,00	№ 3-416
	Закрытые бутерброды с джемом	20,00	1,00	1,78	9,50	58,00	№ 3-5
	Итого за завтрак:	350,00	8,00	7,75	44,15	283,25	
Второй завтрак	Салат фруктовый с сиропом	100,00	0,40	0,24	13,96	72,00	№ 3-44
	Итого за второй завтрак:	100,00	0,40	0,24	13,96	72,00	
Обед	Овощи свежие (порциями) огурцы, сладкий перец	40,00	0,35	0,08	1,57	7,33	№ 2-145
	Бульон из кур с гренками	160,00	3,28	4,38	8,59	105,52	№3-117;№ 3-116; № 3-123
	Биточки рубленые из птицы паровые с соусом сметанным	60,00	6,23	7,36	5,40	115,50	№ 323;№ 3-374
	Каша ячневая вязкая	120,00	3,34	0,77	31,11	115,71	№ 3-331
	Компот из сушеных фруктов	150,00	0,33	0,08	21,03	85,00	№ 3-394
	Хлеб пшеничный	20,00	0,86	0,20	9,67	46,67	пром/произв
	Хлеб ржаной	10,00	0,33	0,10	3,76	15,00	пром/произв
	Итого за обед:	560,00	14,73	12,97	81,13	490,73	
Полдник	Ватрушки с творожным фаршем	50,00	2,52	6,82	15,58	137,50	№ 2-536
	Йогурт	150,00	2,23	1,95	11,93	74,17	№ 3-413
	Итого за полдник:	200,00	4,75	8,77	27,51	211,67	
Ужин	Пудинг из творога с яблоками	120,00	14,01	13,70	8,92	203,61	№ 3-254
	Соус ягодный (вишня)	30,00	0,15	1,60	3,30	32,50	№ 3-380
	Чай с сахаром	200,00	0,06	0,02	9,99	40,00	№3-411
	Хлеб ржаной	40,00	1,76	0,40	15,00	58,00	пром/произв
	Хлеб пшеничный	10,00	0,43	0,15	4,80	23,30	пром/произв
	Итого за ужин:	400,00	16,41	15,87	42,01	357,41	
	Итого за день:		44,30	45,60	208,77	1415,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя 4 день 20							
Завтрак	Каша овсяная вязкая с сахаром и маслом	150,00	2,93	3,23	15,68	147,75	№ 3-199
	Чай с вареньем	170,00	0,09	0,02	10,15	41,56	№ 3-412
	Бутерброд с сыром	30,00	3,00	4,35	9,68	91,95	№ 3-1
	Итого за завтрак:	350,00	6,02	7,59	35,50	281,26	
Второй завтрак	Сок фруктовый (яблоко-банан))	100,00	0,40	0,00	8,70	71,00	№ 3-418
	Итого за второй завтрак:	100,00	0,40	0,00	8,70	71,00	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	30,00	0,29	1,84	0,92	21,00	№3-15
	Суп-лапша домашняя	160,00	4,62	7,52	24,72	106,93	№2-126
	Бигус	180,00	9,54	11,73	18,00	243,00	№ 2-328
	Компот из плодов или ягод свежих	150,00	0,15	0,15	13,20	62,15	№ 3-396
	Хлеб пшеничный	20,00	0,86	0,20	9,67	46,67	пром/произв
	Хлеб ржаной	15,00	0,50	0,16	5,65	22,50	пром/произв
	Итого за обед:	555,00	15,96	21,59	72,15	502,25	
Полдник	Вафли (кондитерские изделия)	50,00	3,30	5,00	21,65	148,00	
	Кефир	160,00	4,18	3,60	5,76	72,00	№ 3 - 420
	Итого за полдник:	210,00	7,48	8,60	27,41	220,00	
Ужин	Оладьи с творогом	130,00	8,37	5,75	30,88	232,64	№ 3-435
	Соус абрикосовый	30,00	0,48	2,14	9,48	30,45	№ 3-377
	Чай с сахаром	180,00	0,05	0,02	8,99	36,00	№ 3-411
	Фрукты свежие (яблоки)	95,00	0,82	0,29	9,12	41,80	№ 2-79
	Хлеб ржаной	10,00	0,44	0,10	3,75	14,50	пром/произв
	Итого за ужин:	445,00	10,16	8,29	62,22	355,39	
	Итого за день:		40,01	46,07	205,98	1429,90	
	Итого за весь период:		847,86	926,36	4 068,03	28 286,20	
	Среднее значение за период:		42,39	46,32	203,40	1 414,31	