

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 3 до 7 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	190,00	3,90	3,70	22,30	155,00	№ 3-199	
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,60	2,41	13,46	90,00	№ 3-414	
	Закрытые бутерброды с джемом	35,00	2,00	3,56	19,06	110,00	№ 3-5	
	Итого за завтрак:	405,00	8,50	9,67	54,82	355,00		
Второй завтрак	Сок фруктовый (абрикосовый)	100,00	0,60	0,00	13,05	90,02	№ 3-418	
	Итого за второй завтрак:	100,00	0,60	0,00	13,05	90,02		
Обед	Икра морковная	60,00	1,40	2,20	4,86	40,00	№ 2- 54	
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180,00	3,15	2,02	8,25	109,40	№ 3-90; № 3-132	
	Гуляш из отварного мяса	80,00	11,40	12,40	6,20	111,00	№ 3-293	
	Каша рассыпчатая (гречневая)	130,00	3,70	3,80	20,94	158,00	№ 3-179	
	Компот из сушеных фруктов	180,00	0,40	0,10	24,49	102,00	№ 3-394	
	Хлеб пшеничный	30,00	1,29	0,30	14,50	70,00		
	Хлеб ржаной	30,00	1,00	0,31	11,29	45,00		
		Итого за обед:	690,00	22,34	21,13	90,53	635,40	
	Полдник	Шанешка с яблоком	60,00	2,10	8,18	19,70	165,00	№ 2-536
		Молоко кипяченое	200,00	6,00	5,40	8,00	113,00	№ 3-419
	Итого за полдник:	260,00	8,10	13,58	27,70	278,00		
Ужин	Макароны отварные с сыром	200,00	12,13	15,30	34,20	244,00	№ 3-220	
	Кисель из ягод свежих	200,00	0,12	0,10	20,00	109,00	№ 3-396	
	Фрукты свежие (яблоко)	100,00	0,86	0,30	9,60	44,00	№ 3-386	
	Хлеб ржаной	30,00	1,00	0,31	11,29	45,00		
	Итого за ужин:	530,00	14,11	16,01	75,09	442,00		
	Итого за день:		53,65	60,39	261,19	1800,42		

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	200,00	3,90	4,30	20,90	197,00	№ 3-182
	Чай с вареньем	180,00	0,10	0,02	10,75	44,00	№ 3-411
	Бутерброд с сыром	40,00	4,00	5,80	12,90	122,60	№ 3-3
	Итого за завтрак:	420,00	8,00	10,12	44,55	363,60	
Второй завтрак	Яблоки печеные	100,00	0,32	0,32	26,98	87,07	№ 3-403
	Итого за второй завтрак:	100,00	0,32	0,32	26,98	87,07	
Обед	Салат из редиса с яблоками и огурцами	50,00	0,48	3,00	2,98	35,70	№ 3-27
	Суп картофельный с крупой (перловой)	180,00	3,93	3,95	16,89	120,00	№ 3-86
	Пудинг рыбный запеченный	70,00	12,30	12,86	5,45	140,80	№ 3-285
	Макаронные изделия отварные с маслом	130,00	3,90	4,05	22,93	164,03	№ 3-219
	Компот из свежих плодов и ягод	180,00	0,20	0,20	16,87	82,87	№ 2-484
	Хлеб пшеничный	30,00	1,29	0,30	14,50	70,00	промыш/произ
	Хлеб ржаной	30,00	1,00	0,31	11,29	45,00	промыш/произ
	Итого за обед:	670,00	23,10	24,67	90,91	658,40	
Полдник	Пряник	80,00	6,35	6,60	13,96	184,00	промыш/произ
	Сок мультифруктовый	180,00	2,67	2,34	14,31	88,00	№ 3-418
	Итого за полдник:	260,00	9,02	8,94	28,27	272,00	
Ужин	Плов из отварной говядины	180,00	11,00	15,40	42,90	317,00	№ 2-329
	Чай с сахаром	200,00	0,06	0,02	9,99	40,00	№ 3-411
	Хлеб ржаной	30,00	1,00	0,31	11,29	45,00	промыш/произ
	Хлеб пшеничный	15,00	0,60	0,15	7,25	35,00	промыш/произ
	Огурец соленый (порциями)	50,00	0,40	0,00	0,86	6,26	№ 2 - 146
	Итого за ужин:	475,00	13,06	15,88	72,29	443,26	
	Итого за день:		53,50	59,93	263,00	1824,33	

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	200,00	4,00	3,33	25,60	181,80	№ 3-182
	Чай с повидлом	200,00	0,90	0,00	18,18	43,00	№ 3-411
	Бутерброд с маслом	40,00	2,30	7,55	14,62	136,00	№ 3-1
	Итого за завтрак:	440,00	7,20	10,88	58,40	360,80	
Второй завтрак	Апельсины с сахаром	100,00	0,78	0,17	19,45	86,52	№ 3-389
	Итого за второй завтрак:	100,00	0,78	0,17	19,45	86,52	
Обед	Овощи свежие (порциями) помидоры	60,00	0,53	0,12	2,35	11,00	№ 2-145
	Суп картофельный с клецками	180,00	1,70	2,60	8,81	86,30	№3-91;№3-128
	Тефтели мясные (1-й вариант) с соусом сметанным с луком	80,00	8,30	16,53	14,63	227,00	№ 3-304; № 3-374
	Капуста тушеная	130,00	1,80	4,20	9,10	79,20	№ 3-354
	Кисель из плодов или ягод свежих	180,00	0,15	0,10	18,00	109,00	№ 3-396
	Хлеб пшеничный	30,00	1,29	0,30	14,50	70,00	промыш/произв
	Хлеб ржаной	30,00	1,00	0,31	11,29	45,00	промыш/произв
	Итого за обед:	690,00	14,77	24,16	78,68	627,50	
Полдник	Булочка "Октябренок"	70,00	6,79	1,74	23,94	175,00	№ 3-454
	Ряженка	180,00	2,90	3,19	15,82	107,00	№ 3-420
	Итого за полдник:	250,00	9,69	4,93	39,76	282,00	
Ужин	Запеканка из печени с рисом	160,00	20,31	12,87	20,50	213,70	№ 3-311
	Соус сметанный	40,00	0,80	4,40	3,50	69,00	№ 3-372
	Напиток морковно-яблочный	200,00	0,90	0,10	15,50	82,00	№ 2-497
	Хлеб пшеничный	20,00	0,86	0,30	9,60	46,60	промыш/произв
	Хлеб ржаной	30,00	1,00	0,31	11,29	45,00	промыш/произв
	Итого за ужин:	450,00	23,87	17,98	60,39	456,30	
	Итого за день:		56,31	58,12	256,68	1813,12	

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	180,00	1,70	3,33	28,52	169,20	№ 3-199
	Кофейный напиток с молоком	180,00	1,80	2,41	14,36	91,00	№ 3-414
	Бутерброд с повидлом	40,00	2,00	3,56	19,06	114,30	№ 3-2
	Итого за завтрак:	400,00	5,50	9,30	61,94	374,50	
Второй завтрак	Салат фруктовый с сиропом	100,00	0,78	0,17	19,45	86,52	№ 3-44
	Итого за второй завтрак:	100,00	0,78	0,17	19,45	86,52	
Обед	Салат из свежих овощей с яблоками	60,00	0,30	4,86	2,10	49,89	№ 3-18
	Борщ с капустой и картофелем	200,00	3,50	4,56	8,79	121,63	№ 3-63
	Рагу из птицы	180,00	13,40	13,70	19,20	254,00	№2-373
	Компот из яблок с лимоном	200,00	0,30	0,20	19,87	90,00	№ 2-485
	Хлеб пшеничный	30,00	1,29	0,30	14,50	70,00	промыш/произв
	Хлеб ржаной	30,00	1,00	0,31	11,29	45,00	промыш/произв
	Итого за обед:	700,00	19,79	23,93	75,75	630,52	
Полдник	Манник	80,00	3,60	6,98	31,89	184,00	№2-547
	Кефир	170,00	5,22	4,50	7,20	90,00	№ 3-420
	Итого за полдник:	250,00	8,82	11,48	39,09	274,00	
Ужин	Сырники из творога	160,00	16,96	13,40	17,70	270,60	№ 3-245
	Соус молочный (сладкий)	60,00	1,10	2,70	7,90	65,00	№ 3-369
	Напиток из плодов лимона	200,00	0,30	0,12	22,15	39,00	№ 3-417
	Хлеб пшеничный	20,00	0,86	0,30	9,60	46,60	промыш/произв
	Хлеб ржаной	20,00	0,88	0,20	7,50	29,00	промыш/произв
Итого за ужин:	460,00	20,10	16,72	64,85	450,20		
	Итого за день:		54,99	61,60	261,08	1815,74	

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	Омлет натуральный	110,00	8,80	12,83	1,77	140,00	№ 3-229
	Икра кабачковая	60,00	0,50	2,80	4,50	40,10	№ 3-54
	Чай с сахаром	180,00	0,05	0,02	8,90	36,00	№ 3-411
	Бутерброд с маслом	40,00	2,30	7,55	14,62	136,00	№ 3-1
	Итого за завтрак:	390,00	11,65	23,20	29,79	352,10	
Второй завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	100,00	0,78	0,17	19,45	86,52	№ 3-418
	Итого за второй завтрак:	100,00	0,78	0,17	19,45	86,52	
Обед	Салат летний	60,00	0,55	2,58	8,71	48,43	№ 3-16
	Щи из свежей капусты с картофелем	180,00	1,64	7,60	8,41	75,63	№ 3-73; № 3-60
	Птица тушеная	80,00	18,40	8,60	9,30	125,00	№ 3-318
	Рис припущенный	130,00	2,40	2,80	21,40	165,00	№ 3-333
	Компот из сушеных фруктов	180,00	0,40	0,01	19,24	102,00	№ 3-394
	Хлеб пшеничный	30,00	1,29	0,30	14,50	70,00	промыш/произв
	Хлеб ржаной	30,00	1,00	0,31	11,29	45,00	промыш/произв
	Итого за обед:	690,00	25,68	22,20	92,85	631,06	
Полдник	Ватрушка "Лакомка"	70,00	7,00	8,54	25,20	191,00	№ 2-543
	Чай с молоком	180,00	2,67	2,34	14,31	89,00	№ 3-413
	Итого за полдник:	250,00	9,67	10,88	39,51	280,00	
Ужин	Рагу из овощей	200,00	4,40	8,20	25,37	282,03	№ 2-174
	Овощи свежие (порциями) огурцы	50,00	0,53	0,12	2,35	11,00	№ 2-145
	Чай с вареньем	200,00	0,90	0,00	16,98	43,00	№ 3-411
	Хлеб пшеничный	30,00	1,29	0,30	14,50	70,00	промыш/произв
	Хлеб ржаной	30,00	1,00	0,31	11,29	45,00	промыш/произв
	Итого за ужин:	510,00	8,12	8,93	70,49	451,03	
	Итого за день:		55,90	65,38	252,09	1800,71	

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	200,00	5,00	4,70	19,90	152,00	№ 3-100
	Кофейный напиток с молоком	180,00	1,80	2,41	14,36	91,00	№ 3-414
	Бутерброд с сыром	40,00	4,00	5,80	12,90	120,00	№ 3-3
	Итого за завтрак:	420,00	10,80	12,91	47,16	363,00	
Второй завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	100,00	0,54	0,36	29,34	90,05	№ 3-418
	Итого за второй завтрак:	100,00	0,54	0,36	29,34	90,05	
Обед	Соленый огурец (порциями)	50,00	0,40	0,00	0,86	6,26	№2-145
	Бульон из кур с гренками	190,00	3,60	4,92	9,66	117,75	№3-117;№3-123
	Плов из отварной говядины	180,00	11,00	12,99	43,00	305,00	№ 2-329
	Компот из сушеных фруктов	180,00	0,40	0,01	25,24	102,00	№ 3-394
	Хлеб пшеничный	30,00	1,29	0,30	14,50	70,00	промыш/произв
	Хлеб ржаной	30,00	1,00	0,31	11,29	45,00	промыш/произв
	Итого за обед:	660,00	17,69	18,53	104,55	646,01	
Полдник	Кондитерские изделия (пряники)	50,00	3,70	7,00	19,10	164,00	промыш/произв
	Молоко кипяченое	200,00	6,00	5,40	8,00	113,00	№ 3-419
	Итого за полдник:	250,00	9,70	12,40	27,10	277,00	
Ужин	Суфле из рыбы	80,00	10,81	10,63	3,44	139,00	№ 3-284
	Овощи отварные с маслом	110,00	1,95	3,00	11,80	120,40	№ 3-338
	Чай с повидлом	200,00	0,12	0,02	9,76	40,00	№ 3-411
	Фрукты свежие (яблоки)	100,00	0,86	0,30	9,60	44,00	№3-386
	Хлеб пшеничный	40,00	1,72	0,40	19,33	93,33	промыш/произв
	Итого за ужин:	530,00	15,46	14,35	53,93	436,73	
	Итого за день:		54,19	58,55	262,08	1812,79	

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	200,00	4,90	3,70	20,30	186,00	№ 3-182
	Чай с лимоном	200,00	0,12	0,02	10,20	41,00	№ 3-412
	Закрытые бутерброды с джемом	40,00	2,00	3,56	19,00	116,00	№ 3-5
	Итого за завтрак:	440,00	8,45	7,28	49,50	343,00	
Второй завтрак	Яблоко печеное	100,00	0,32	0,32	27,90	87,07	№ 3-403
	Итого за второй завтрак:	100,00	0,32	0,32	27,90	87,07	
Обед	Салат из свеклы яблоками и огурцами	50,00	0,70	0,12	4,15	51,65	№ 3-30
	Уха рыбацкая	180,00	7,68	3,60	8,10	109,90	№ 2-118
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	80,00	10,60	17,18	8,20	154,00	№3-324, № 3-370
	Картофель в молоке	140,00	3,90	4,50	23,30	135,00	№ 3-337
	Компот из свежих плодов и ягод	180,00	0,18	0,18	15,84	74,00	№2-484
	Хлеб пшеничный	30,00	1,29	0,30	14,50	70,00	промыш/производ
	Хлеб ржаной	30,00	1,00	0,31	11,29	45,00	промыш/производ
	Итого за обед:	690,00	25,35	26,19	85,38	639,55	
	Полдник	Коржики молочные	70,00	3,89	11,43	20,10	174,00
Какао с молоком		180,00	2,90	3,19	15,82	107,00	№ 3-416
Итого за полдник:		250,00	6,79	14,62	35,92	281,00	
Ужин	Кулеш с мясом (гречка)	210,00	10,28	8,96	19,10	310,00	№ 3-217
	Чай с вареньем	200,00	0,90	0,00	16,98	43,00	№ 3-411
	Хлеб пшеничный	30,00	1,29	0,30	14,50	70,00	промыш/производ
	Хлеб ржаной	20,00	0,67	0,21	7,53	30,00	промыш/производ
	Итого за ужин:	460,00	13,14	9,47	58,11	453,00	
	Итого за день:		54,05	57,88	256,81	1803,62	

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	200,00	4,90	3,20	26,16	203,00	№ 3-182
	Чай с сахаром	180,00	0,05	0,02	8,90	36,00	№ 3-411
	Бутерброд с маслом	45,00	4,00	5,80	13,90	122,00	№ 3-1
	Итого за завтрак:	425,00	8,95	9,02	48,96	361,00	
Второй завтрак	Сок фруктовый (персиковый)	100,00	0,60	0,36	17,50	90,36	№ 3-418
	Итого за второй завтрак:	100,00	0,60	0,36	17,50	90,36	
Обед	Салат из редки с овощами	50,00	0,70	3,50	5,50	43,70	№ 2-36
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200,00	5,00	8,14	4,22	108,00	№ 3-89; № 3-129
	Оладьи из печени по - кунцевски с соусом белым основным	80,00	8,80	11,70	14,51	151,90	№ 2-355; № 3-365
	Макаронные изделия отварные с маслом	130,00	5,00	4,39	27,70	177,70	№ 3-219
	Компот из яблок с лимоном	180,00	0,30	0,20	19,87	41,00	№ 2-485
	Хлеб пшеничный	30,00	1,29	0,30	14,50	70,00	промыш/произв
	Хлеб ржаной	30,00	1,00	0,31	11,29	45,00	промыш/произв
	Итого за обед:	700,00	22,09	28,54	97,59	637,30	
Полдник	Ватрушка "Лакомка"	70,00	7,00	8,54	25,20	191,00	№ 2-543
	Чай с молоком	180,00	2,67	2,34	14,31	89,00	№ 3-413
	Итого за полдник:	250,00	9,67	10,88	39,51	280,00	
Ужин	Бигус (капуста тушеная с мясом)	200,00	10,60	13,03	20,00	280,00	№ 2-328
	Чай с джемом	200,00	0,14	0,02	10,75	44,00	№ 3-411
	Хлеб пшеничный	30,00	1,29	0,30	14,50	70,00	промыш/произв
	Хлеб ржаной	30,00	1,00	0,31	11,29	45,00	промыш/произв
	Итого за ужин:	460,00	13,03	13,66	56,54	439,00	
	Итого за день:		54,34	62,46	260,10	1807,66	

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	200,00	4,00	3,30	23,60	141,90	№ 2-213	
	Какао с молоком	180,00	3,67	3,19	15,82	107,00	№ 3-416	
	Бутерброд с повидлом	30,00	1,73	5,66	10,97	102,00	№ 3-2	
	Итого за завтрак:	410,00	9,40	12,15	50,39	350,90		
Второй завтрак	Салат фруктовый с сиропом	100,00	0,50	0,30	17,45	90,00	№ 3-418	
	Итого за второй завтрак:	100,00	0,50	0,30	17,45	90,00		
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	50,00	0,60	3,00	7,22	47,40	№3-15	
	Свекольник	180,00	1,74	4,34	11,41	116,00	№2-95	
	Фрикадельки из птицы	80,00	10,73	12,18	3,52	132,00	№ 3-325	
	Пюре картофельное	130,00	2,04	3,20	21,60	120,00	№ 3-339	
	Компот из плодов или ягод сушеных	180,00	0,40	0,10	25,24	102,00	№ 2-491	
	Хлеб пшеничный	30,00	1,29	0,30	14,50	70,00	промыш/произв	
	Хлеб ржаной	30,00	1,00	0,31	11,29	45,00	промыш/произв	
		Итого за обед:	680,00	17,80	23,43	94,78	632,40	
	Полдник	Манник	80,00	3,60	6,98	31,89	184,00	№ 2-547
Йогурт		180,00	4,35	3,75	6,30	90,00	№ 3 - 420	
Итого за полдник:		260,00	7,95	10,73	38,19	274,00		
Ужин	Сырники из творога	160,00	16,96	12,40	17,70	270,60	№ 3-245	
	Соус молочный (сладкий)	60,00	1,10	2,70	7,90	65,00	№ 3-369	
	Напиток из плодов лимона	200,00	0,06	0,02	9,99	40,00	№3-417	
	Хлеб пшеничный	20,00	0,86	0,30	9,60	46,60	промыш/произв	
	Хлеб ржаной	30,00	1,00	0,31	11,29	45,00	промыш/произв	
		Итого за ужин:	470,00	19,98	15,73	56,48	467,20	
	Итого за день:		55,63	62,34	257,29	1814,50		

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)	180,00	5,28	6,30	25,40	216,10	№ 2 - 225
	Чай с лимоном	200,00	0,12	0,02	10,20	41,00	№ 3-412
	Бутерброд с сыром	40,00	4,00	5,80	12,90	120,00	№ 3-3
	Итого за завтрак:	420,00	9,40	12,12	48,50	377,10	
Второй завтрак	Сок фруктовый (грушевый)	100,00	0,60	0,00	13,05	90,00	№ 3-418
	Итого за второй завтрак:	100,00	0,60	0,00	13,05	90,00	
Обед	Салат из овощей с морской капустой	50,00	0,81	3,10	6,40	66,70	№ 3-49
	Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей	180,00	5,10	8,00	41,57	103,90	№ 3-88, № 3-60
	Голубцы ленивые	160,00	12,60	8,00	18,26	231,00	№ 3-315
	Соус сметанный	40,00	0,80	4,40	3,50	69,00	№ 3-372
	Компот из свежих плодов и ягод	200,00	0,20	0,20	17,60	82,87	№ 2-484
	Хлеб пшеничный	20,00	0,86	0,30	9,60	46,60	промыш/произв
	Хлеб ржаной	20,00	0,88	0,20	7,50	29,00	промыш/произв
	Итого за обед:	670,00	21,25	24,20	104,43	629,07	
Полдник	Ватрушки с творожным фаршем	70,00	7,00	10,54	20,49	193,00	№3-441; № 3-436; № 3-501
	Йогурт	180,00	4,35	3,75	6,30	90,00	№ 3 - 420
	Итого за полдник:	250,00	11,35	14,29	26,79	283,00	
Ужин	Биточки манные	160,00	9,90	7,29	25,53	283,80	№ 2-254
	Соус абрикосовый	50,00	0,80	3,56	11,60	49,75	№ 3-377
	Чай с сахаром	180,00	0,06	0,02	9,99	36,00	№ 3-411
	Хлеб ржаной	20,00	0,88	0,20	7,50	29,00	промыш/произв
	Фрукты свежие (яблоко)	100,00	0,86	0,30	9,60	44,00	№3-386
	Итого за ужин:	510,00	12,50	11,37	64,22	442,55	
	Итого за день:		55,10	61,98	256,99	1821,72	

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	200,00	4,90	3,70	20,30	155,00	№ 3-199
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,60	2,41	14,36	90,00	№ 3-414
	Закрытые бутерброды с джемом	45,00	2,00	3,56	19,06	116,00	№ 3-5
	Итого за завтрак:	425,00	9,50	9,67	53,72	361,00	
Второй завтрак	Сок фруктовый (абрикосовый)	100,00	0,60	0,00	13,05	90,02	№ 3-418
	Итого за второй завтрак:	100,00	0,60	0,00	13,05	90,02	
Обед	Салат из свежих огурцов с луком	50,00	0,40	5,10	1,30	52,00	№ 2-15
	Щи из свежей капусты с картофелем	180,00	1,64	4,60	8,41	73,30	№ 3-73, № 3-60
	Котлеты, биточки, шницели рубленные	80,00	11,92	11,40	11,64	159,00	№ 3-299
	Макаронные изделия отварные	130,00	3,70	3,80	24,00	133,00	№ 3-335
	Компот из сушеных фруктов (курага)	180,00	0,40	0,10	25,24	102,00	№ 3-394
	Хлеб пшеничный	30,00	1,29	0,30	14,50	70,00	пром/произв
	Хлеб ржаной	30,00	1,00	0,31	11,29	45,00	пром/произв
	Итого за обед:	680,00	20,35	25,61	96,38	634,30	
Полдник	Кондитерское изделие (Вафли)	50,00	3,60	6,90	24,42	156,00	пром/произв
	Молоко кипяченое	200,00	6,00	5,40	8,00	113,00	№ 3-419
	Итого за полдник:	250,00	9,60	12,30	32,42	269,00	
Ужин	Тефтели из печени с рисом с соусом	160,00	9,78	9,66	16,41	210,00	№ 3-301; №3-368
	Картофель отварной с маслом	105,00	2,05	3,96	16,12	108,00	№ 3-136
	Соленый огурец (порциями)	50,00	0,40	0,00	0,86	6,26	№ 2-146
	Чай с сахаром	200,00	0,06	0,02	9,99	40,00	№ 3-411
	Хлеб пшеничный	25,00	0,83	0,25	9,40	37,50	пром/произв
	Хлеб ржаной	30,00	1,00	0,31	11,29	45,00	пром/произв
	Итого за ужин:	570,00	14,12	14,20	64,07	446,76	
	Итого за день:		54,17	61,78	259,64	1801,08	

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	190,00	2,90	3,70	23,30	170,86	№ 3-182
	Чай с джемом	180,00	0,10	0,02	10,75	44,00	№ 3-411
	Бутерброд с сыром	55,00	6,00	8,80	12,90	133,60	№ 3-3
	Итого за завтрак:	425,00	9,00	12,52	46,95	348,46	
Второй завтрак	Салат фруктовый с сиропом	100,00	0,50	0,30	17,45	90,00	№ 3-44
	Итого за второй завтрак:	100,00	0,50	0,30	17,45	90,00	
Обед	Икра свекольная	50,00	1,40	2,90	3,86	56,26	№ 3-55
	Суп картофельный с бобовыми(фасоль)	180,00	3,93	7,95	19,47	120,00	№ 3-87; № 3-60
	Каша рассыпчатая (гречневая)	130,00	3,70	3,80	22,00	158,00	№ 3-330
	Гуляш из отварного мяса	80,00	8,40	11,40	6,20	111,00	№ 3-293
	Компот из свежих плодов и ягод	180,00	0,20	0,20	18,10	82,87	№ 2-484
	Хлеб пшеничный	30,00	1,29	0,30	14,50	70,00	промыш/произв
	Хлеб ржаной	30,00	1,00	0,31	11,29	45,00	промыш/произв
	Итого за обед:	680,00	19,92	26,86	95,42	643,13	
Полдник	Пирожок печеный с яблочным фаршем	70,00	4,50	2,26	27,16	189,00	№ 3-437; №3-503
	Чай с молоком	180,00	2,67	2,34	14,31	89,00	№ 3-413
	Итого за полдник:	250,00	7,17	4,60	41,47	278,00	
Ужин	Жаркое по-домашнему	200,00	12,00	11,70	19,20	260,00	№ 3-292
	Сок мультифруктовый	200,00	2,67	2,34	14,31	88,00	№ 3-418
	Хлеб ржаной	30,00	1,00	0,31	11,29	45,00	промыш/произв
	Хлеб пшеничный	30,00	1,29	0,30	14,50	70,00	промыш/произв
	Огурец соленый (порциями)	50,00	0,40	0,00	0,86	6,26	№ 2 - 146
	Итого за ужин:	510,00	17,36	14,65	60,16	469,26	
	Итого за день:		53,95	58,93	261,45	1828,85	

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	185,00	3,70	3,33	24,00	180,60	№ 2-218
	Кофейный напиток с молоком	185,00	1,85	2,48	14,76	93,53	№ 3-414
	Бутерброд с повидлом	40,00	1,50	2,67	14,30	87,22	№ 3-2
	Итого за завтрак:	410,00	7,05	8,48	53,06	361,35	
Второй завтрак	Апельсины с сахаром	100,00	0,78	0,17	19,45	86,52	№ 3-389
	Итого за второй завтрак:	100,00	0,78	0,17	19,45	86,52	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	60,00	0,57	3,68	1,84	42,00	№ 3-14
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200,00	3,50	2,25	10,39	112,63	№ 3-90; № 3-132
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	80,00	12,60	15,98	8,20	154,00	№3-324,№3-370
	Капуста тушеная	130,00	1,80	4,20	9,10	79,20	№ 3-354
	Компот из яблок с лимоном	180,00	0,30	0,20	21,87	94,00	№ 2-485
	Хлеб пшеничный	40,00	1,72	0,40	19,33	93,33	промыш/произв
	Хлеб ржаной	40,00	1,33	0,41	15,05	60,00	промыш/произв
	Итого за обед:	730,00	21,82	27,12	85,78	635,16	
Полдник	Кондитерское изделие Печенье	50,00	3,90	6,90	21,50	180,00	промыш/произв
	Кефир	200,00	5,22	4,50	7,20	90,00	№ 3-420
	Итого за полдник:	250,00	9,12	11,40	28,70	270,00	
Ужин	Оладьи с творогом	160,00	12,30	7,83	25,00	268,33	№ 3-435
	Соус ягодный (вишня)	60,00	0,30	3,20	6,60	65,00	№ 3-376
	Напиток из плодов лимона	200,00	0,30	0,12	22,15	39,00	№ 3-417
	Хлеб пшеничный	20,00	0,86	0,30	9,60	46,60	промыш/произв
	Хлеб ржаной	20,00	0,88	0,20	7,50	29,00	промыш/произв
	Итого за ужин:	460,00	14,64	11,65	70,85	447,93	
	Итого за день:		53,41	58,82	257,84	1800,96	

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	160,00	16,50	5,80	14,50	164,00	№ 3-251
	Чай с сахаром	200,00	0,06	0,02	9,99	40,00	№ 3-411
	Бутерброд с маслом	30,00	2,30	7,55	14,62	102,00	№ 3-1
	Соус ягодный (вишня)	60,00	0,25	2,67	5,50	51,17	№ 3-376
	Итого за завтрак:	450,00	19,11	16,04	44,61	357,17	
Второй завтрак	Яблоки печеные	100,00	0,32	0,32	27,90	87,07	№ 3-403
	Итого за второй завтрак:	100,00	0,32	0,32	27,90	87,07	
Обед	Салат из капусты белокачанной, помидоров и огурцов	60,00	0,50	3,10	1,40	7,60	№ 2-5
	Суп картофельный с крупой (овсяная)	180,00	4,30	7,20	7,80	84,40	№ 3-86; № 3-60
	Фрикадельки из птицы	80,00	8,30	9,63	9,87	208,43	№ 3-325
	Пюре картофельное с морковью	130,00	2,04	3,20	20,40	118,00	№ 3-340
	Компот из ягод замороженных	180,00	0,20	0,10	16,10	67,00	№ 2-489
	Хлеб пшеничный	40,00	1,72	0,40	19,33	93,33	промыш/произв
	Хлеб ржаной	30,00	1,00	0,31	11,29	45,00	промыш/произв
	Итого за обед:	700,00	18,06	23,94	86,19	623,76	
Полдник	Булочка домашняя	50,00	2,64	4,26	21,96	170,00	№ 3-452
	Ряженка	180,00	2,90	3,19	15,82	107,00	№ 3-420
	Итого за полдник:	230,00	5,54	7,45	37,78	277,00	
Ужин	Голубцы ленивые	160,00	8,60	8,00	18,26	228,00	№ 3-315
	Соус сметанный	60,00	0,80	4,40	3,50	69,00	№ 3-372
	Чай с вареньем	200,00	0,90	0,00	16,98	43,00	№ 3-411
	Хлеб пшеничный	30,00	1,29	0,30	14,50	70,00	промыш/произв
	Хлеб ржаной	30,00	1,00	0,31	11,29	45,00	промыш/произв
	Итого за ужин:	480,00	12,59	13,01	64,53	455,00	
Итого за день:			55,62	60,76	261,01	1800,00	

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	Яйцо вареное	40,00	5,51	4,65	0,48	68,00	№ 3-227
	Икра кабачковая	110,00	0,92	7,13	8,25	74,98	№ 3-54
	Какао с молоком	200,00	3,67	3,19	15,82	109,00	№ 3-416
	Бутерброд с сыром	50,00	3,64	5,27	11,73	120,55	№ 3-3
	Итого за завтрак:	400,00	13,74	20,24	36,28	372,53	
Второй завтрак	Сок фруктовый (персиковый)	100,00	1,00	0,00	20,90	90,04	№ 3-418
	Итого за второй завтрак:	100,00	1,00	0,00	20,90	90,04	
Обед	Салат из свежих огурцов с луком зеленым	60,00	0,60	1,00	6,22	57,40	№ 2-15
	Борщ с картофелем	180,00	1,70	3,60	15,81	86,30	№ 3-64
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	80,00	12,40	7,60	9,30	121,00	№ 2-297
	Каша рассыпчатая (перловая)	130,00	2,40	2,80	22,40	169,00	№ 3-330
	Компот из сушеных фруктов	180,00	0,40	0,01	19,24	102,00	№ 3-394
	Хлеб пшеничный	30,00	1,29	0,30	14,50	70,00	промыш/произв
	Хлеб ржаной	20,00	0,67	0,21	7,53	30,00	промыш/произв
	Итого за обед:	680,00	19,46	15,52	95,00	635,70	
Полдник	Коржики молочные	80,00	4,45	8,69	22,97	217,71	№ 3-492
	Чай с сахаром	200,00	0,06	0,02	9,99	40,00	№ 3-411
	Итого за полдник:	280,00	4,51	8,71	32,96	257,71	
Ужин	Макароны отварные с сыром	200,00	12,13	15,30	30,20	247,00	№ 3-220
	Кисель из ягод свежих	200,00	0,12	0,10	20,00	109,00	№ 3-396
	Фрукты свежие (яблоко)	100,00	0,86	0,30	9,60	44,00	№ 3-386
	Хлеб ржаной	30,00	1,00	0,31	11,29	45,00	промыш/произв
	Итого за ужин:	530,00	14,11	16,01	71,09	445,00	
	Итого за день:		52,82	60,48	256,23	1800,98	

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	200,00	5,00	4,70	19,90	165,00	№ 3-100
	Кофейный напиток с молоком	180,00	1,80	2,41	14,36	91,00	№ 3-414
	Бутерброд с маслом	30,00	1,73	5,66	10,97	102,00	№ 3-1
	Итого за завтрак:	410,00	8,53	12,77	45,23	358,00	
Второй завтрак	Яблоки печеные	100,00	0,32	0,32	27,90	87,07	№ 3-403
	Итого за второй завтрак:	100,00	0,32	0,32	27,90	87,07	
Обед	Икра морковная	60,00	1,40	2,20	4,86	40,00	№ 3-55
	Свекольник	180,00	1,74	4,34	11,41	112,70	№ 2-95
	Биточки рубленые (свинина, говядина)	80,00	10,00	11,06	13,00	130,00	№ 3- 299
	Каша рассыпчатая (гречневая)	130,00	3,70	3,80	22,00	158,00	№ 3-179
	Компот из сушеных фруктов	160,00	0,36	0,01	22,30	85,00	№ 3-394
	Хлеб пшеничный	30,00	1,29	0,30	14,50	70,00	промыш/произв
	Хлеб ржаной	30,00	1,00	0,31	11,29	45,00	промыш/произв
		Итого за обед:	670,00	19,49	22,02	99,36	640,70
Полдник	Кондитерские изделия (пряники)	50,00	3,70	7,00	19,10	164,00	промыш/произв
	Какао с молоком	200,00	3,22	3,54	17,58	118,89	№ 3-416
	Итого за полдник:	250,00	6,92	10,54	36,68	282,89	
Ужин	Омлет паровой с мясом	80,00	14,32	10,63	3,44	140,00	№ 3-238
	Овощи отварные с маслом	110,00	1,95	3,00	9,80	120,40	№ 3-338
	Чай с повидлом	200,00	0,12	0,02	9,76	40,00	№ 3-411
	Фрукты свежие (яблоки)	100,00	0,86	0,30	9,60	44,00	№3-386
	Хлеб пшеничный	40,00	1,72	0,40	19,33	93,33	промыш/произв
		Итого за ужин:	530,00	18,97	14,35	51,93	437,73
	Итого за день:		54,23	60,00	261,10	1806,39	

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	180,00	3,40	3,33	20,60	190,90	№ 3-182
	Чай с лимоном	200,00	0,12	0,02	10,20	41,00	№ 3-412
	Закрытые бутерброды с повидлом	45,00	2,00	3,56	19,06	121,30	№ 3-5
	Итого за завтрак:	425,00	5,52	6,91	49,86	353,20	
Второй завтрак	Апельсины с сахаром	100,00	0,78	0,17	19,45	86,52	№ 3-389
	Итого за второй завтрак:	100,00	0,78	0,17	19,45	86,52	
Обед	Салат овощной с яблоками и свеклой	50,00	0,58	0,10	3,50	36,38	№ 3-38
	Суп с рыбными консервами	180,00	6,68	6,90	8,10	118,90	№ 3 - 95
	Рулет с луком и яйцом	80,00	14,60	16,14	9,20	164,00	№ 3-312
	Пюре картофельное	130,00	2,04	3,20	21,60	120,00	№ 3-339
	Компот из свежих плодов и ягод	180,00	0,18	0,18	15,84	78,80	№ 2-484
	Хлеб пшеничный	30,00	1,29	0,30	14,50	70,00	промыш/произв
	Хлеб ржаной	30,00	1,00	0,31	11,29	45,00	промыш/произв
	Итого за обед:	680,00	26,37	27,13	84,03	633,08	
Полдник	Булочка домашняя	50,00	2,64	4,26	32,36	170,00	№ 3-452
	Молоко кипяченое	200,00	6,00	5,40	8,00	113,00	№ 3-419
	Итого за полдник:	250,00	8,64	9,66	40,36	283,00	
Ужин	Голубцы ленивые	160,00	8,60	8,00	18,26	228,00	№ 3-315
	Соус сметанный	50,00	0,80	4,40	3,50	60,00	№ 3-372
	Напиток из плодов лимона	200,00	0,30	0,12	17,15	42,00	№ 3-417
	Хлеб пшеничный	30,00	1,29	0,30	14,50	70,00	промыш/произв
	Хлеб ржаной	30,00	1,00	0,31	11,29	45,00	промыш/произв
	Итого за ужин:	470,00	11,99	13,13	64,70	445,00	
	Итого за день:		53,30	57,00	258,40	1800,80	

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 пшенная вязкая с сахаром и маслом	200,00	3,90	3,70	31,30	185,00	№ 3-182
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,03	10,90	42,00	№ 3-411
	Бутерброд с сыром	45,00	4,00	5,80	13,90	122,00	№ 3-3
	Итого за завтрак:	445,00	7,97	9,53	56,10	349,00	
Второй завтрак	Сок фруктовый (персиковый)	100,00	0,60	0,00	17,50	90,36	№ 3-418
	Итого за второй завтрак:	100,00	0,60	0,00	17,50	90,36	
Обед	Салат из редьки с яблоками и огурцами	60,00	0,70	3,50	4,50	43,70	№ 3-27
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200,00	5,00	8,14	4,22	204,00	№ 3-89; № 3-129
	Макаронник с мясом или печенью	200,00	10,90	9,15	39,51	235,90	3-309
	Компот из яблок с лимоном	180,00	0,30	0,20	19,87	41,00	№ 2-485
	Хлеб пшеничный	30,00	1,29	0,30	14,50	70,00	промыш/произв
	Хлеб ржаной	30,00	1,00	0,31	11,29	45,00	промыш/произв
	Итого за обед:	700,00	19,19	21,60	93,89	639,60	
Полдник	Ватрушки с творожным фаршем	70,00	7,00	12,54	20,49	193,00	№3-441; № 3-436; № 3-501
	Йогурт	180,00	4,35	3,75	6,30	90,00	№ 3 - 420
	Итого за полдник:	250,00	11,35	16,29	26,79	283,00	
Ужин	Рагу из птицы	200,00	13,76	11,52	23,93	288,00	№ 2-373
	Овощи свежие (порциями)	60,00	0,53	0,12	2,35	11,00	№ 2-145
	Напиток морковно-яблочный	180,00	0,90	0,10	19,50	73,80	№ 2-497
	Хлеб ржаной	20,00	0,88	0,20	7,50	29,00	промыш/произв
	Хлеб пшеничный	20,00	0,86	0,30	9,60	46,60	промыш/произв
	Итого за ужин:	480,00	16,93	12,24	62,88	448,40	
	Итого за день:		56,04	59,66	257,16	1810,36	

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	180,00	4,00	3,33	22,60	141,90	№ 3-199
	Какао с молоком	180,00	3,67	3,19	15,82	107,00	№ 3-416
	Закрытые бутерброды с джемом	40,00	2,00	3,56	19,00	116,00	№ 3-5
	Итого за завтрак:	400,00	9,67	10,08	57,42	364,90	
Второй завтрак	Салат фруктовый с сиропом	100,00	0,50	0,30	17,45	90,00	№ 3-44
	Итого за второй завтрак:	100,00	0,50	0,30	17,45	90,00	
Обед	Овощи свежие (порциями) огурцы, сладкий перец	60,00	0,53	0,12	2,35	11,00	№ 2-145
	Бульон из кур с гренокками	190,00	3,90	5,20	10,20	125,30	№3-117;№ 3-116; № 3-123
	Биточки рубленные из птицы паровые с соусом сметанным	80,00	8,30	9,81	7,20	154,00	№ 323;№ 3-374
	Каша ячневая вязкая	140,00	3,90	0,90	36,30	135,00	№ 3-331
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	180,00	0,40	0,10	25,24	102,00	№ 3-394
	Хлеб пшеничный	30,00	1,29	0,30	14,50	70,00	пром/произв
	Хлеб ржаной	30,00	1,00	0,31	11,29	45,00	пром/произв
	Итого за обед:	710,00	19,32	16,74	107,08	642,30	
Полдник	Шанешка с яблоком	65,00	3,28	8,86	20,26	178,75	№ 2-536
	Чай с молоком	200,00	2,97	2,60	15,90	98,89	№ 3-413
	Итого за полдник:	265,00	6,25	11,46	36,16	277,64	
Ужин	Пудинг из творога с яблоками	155,00	18,10	17,70	11,52	263,00	№ 3-254
	Соус ягодный (вишня)	60,00	0,30	3,20	6,60	65,00	№ 3-380
	Чай с сахаром	200,00	0,06	0,02	9,99	40,00	№3-411
	Хлеб ржаной	20,00	0,88	0,20	7,50	29,00	пром/произв
	Хлеб пшеничный	20,00	0,86	0,30	9,60	46,60	пром/произв
	Итого за ужин:	455,00	20,20	21,42	45,21	443,60	
	Итого за день:		55,94	60,00	263,32	1818,44	

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	200,00	3,90	4,30	20,90	197,00	№ 3-182
	Чай с вареньем	180,00	0,10	0,02	10,75	44,00	№ 3-411
	Бутерброд с сыром	40,00	4,00	5,80	12,90	122,60	№ 3-3
	Итого за завтрак:	420,00	8,00	10,12	44,55	363,60	
Второй завтрак	Сок фруктовый (грушевый)	100,00	0,60	0,00	13,05	90,00	№ 3-418
	Итого за второй завтрак:	100,00	0,60	0,00	13,05	90,00	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60,00	0,57	3,68	1,84	42,00	№3-15
	Суп-лапша домашняя	180,00	5,20	8,46	27,81	120,30	№2-126
	Бигус	200,00	10,60	13,03	20,00	270,00	№ 2-328
	Компот из плодов или ягод свежих	200,00	0,20	0,20	17,60	82,87	№ 3-396
	Хлеб пшеничный	30,00	1,29	0,30	14,50	70,00	пром/произв
	Хлеб ржаной	30,00	1,00	0,31	11,29	45,00	пром/произв
	Итого за обед:	700,00	18,86	25,98	93,04	630,17	
Полдник	Вафли (кондитерские изделия)	60,00	3,96	6,00	25,98	177,60	
	Кефир	200,00	5,22	4,50	7,20	90,00	№ 3 - 420
	Итого за полдник:	260,00	9,18	10,50	33,18	267,60	
Ужин	Оладьи с творогом	160,00	10,30	7,07	38,00	286,33	№ 3-435
	Соус абрикосовый	50,00	0,80	3,56	11,60	50,75	№ 3-377
	Чай с сахаром	200,00	0,06	0,02	9,99	40,00	№ 3-411
	Фрукты свежие (яблоки)	100,00	0,86	0,30	9,60	44,00	№ 2-79
	Хлеб ржаной	20,00	0,88	0,20	7,50	29,00	пром/произв
	Итого за ужин:	530,00	12,90	11,15	76,69	450,08	
	Итого за день:		49,54	57,75	260,51	1801,45	
	Итого за весь период:		1 086,69	1 203,80	5 183,97	36 183,92	
	Среднее значение за период:		54,33	60,19	259,20	1 809,20	