

День: первый
Неделя первая



Сверяю:
Директор МБОУ «Манская СОШ»
И.В. Кравцова
2022 г.

Возрастная категория: 1.5-3 лет и 3-7 лет.

Прием пищи	№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда		Пищ. вещества (г)						Эн.д. (ккал)		С	
			1,5-3 года	3-7 лет	Б		Ж		У		1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет
					1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет				
8ч.30мин.		Завтрак												
	176	Каша молоч.кукурузная жидк.	180	200	6,70	7,44	6,70	4,65	24,19	32,47	160,3	201,5	0,25	0,28
	45	Какао с молоком	150	180	2,78	3,34	2,87	3,45	18,37	22,04	111,13	133,35	0,29	0,34
	87	Печенье	25	35	1,88	2,63	2,45	3,43	18,5	25,9	104,25	145,95	0,00	0,00
			355	415	11,36	13,41	12,02	11,53	61,06	80,41	375,68	480,80	0,54	0,62
10ч.30мин.		2-ой завтрак												
	368	Фрукты(яблоки.)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00	0,10	0,10
			100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00	0,10	0,10
11ч.30 мин.		Обед												
	207	Суп харчо с мясом птицы	150	220	3,00	4,40	3,75	5,50	12,60	18,74	90,66	134,50	7,12	9,00
	389	Кнели из говядины	70	80	10,41	11,45	4,25	6,48	6,51	7,11	140,2	146,48	0	0
	124	каша перловкая рассыпчатая	120	150	3,36	4,2	3,52	4,39	21,52	26,89	133,59	166,99	0,68	0,85
	72	Соус молочный	30	50	1,03	1,71	1,99	3,32	2,68	4,47	32,95	54,92	0,19	0,32
	183	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,42	0,50	0,00	0,00	20,55	24,66	83,88	100,66	0,11	0,14
	290	Хлеб	35	50	3,80	3,90	0,45	0,46	24,80	25,00	113,00	115,00	0,00	0,00
			555	730	22,02	26,16	13,96	20,15	88,66	106,87	594,28	718,55	8,1	10,31
16ч.30мин.		Полдник												
	44	Булочка домашняя	60	60	5,00	5	8,04	8,04	31,74	31,74	242,93	242,93	0,00	0,00
	227	Чай с лимоном	180	200	0,06	0,07	0,01	0,01	13,78	15,31	55,45	61,61	1,05	1,16
			240	260	5,06	5,07	8,05	8,05	45,52	47,05	298,38	304,54	1,05	1,16
		Итого	1250	1505	38,84	45,04	34,43	40,13	205,04	244,13	1312,34	1547,89	9,79	12,19

День: третий
Неделя: первая

Возрастная категория: 1.5-3 лет и 3-7 лет

Прием пищи	№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда		Пищ. вещества (г)						Эн.п. (ккал)		С	
			1,5-3 года	3-7 лет	Б		Ж		У		1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет
8ч.30мин.		Завтрак												
	279	каша молочная с манной крупой	180	200	3,67	4,08	3,92	4,35	13,39	14,88	95,45	106,05	0,59	0,65
	45	Какао с молоком	150	180	2,78	3,34	2,87	3,45	18,37	22,04	111,13	133,35	0,29	0,34
	90	Бутерброд с маслом	30	40	4,4	5,92	6,34	8,45	6,58	8,78	100,66	134,87	0,9	1,12
			360	420	10,85	13,34	13,13	16,25	38,34	45,70	307,24	374,27	0,85	1,11
10ч.30мин.		2-ой завтрак												
	6	Йогурт	100	100	0,70	9,00	0,00	5,80	20,30	6,30	83,00	112,00	12,00	13,00
			100	100	0,70	9,00	0,00	5,80	20,30	6,30	83,00	112,00	12,00	13,00
11ч.30 мин.		Обед												
	21	Борщ с капустой и картофелем	150	220	1,07	1,57	3,08	4,52	6,75	9,89	60,94	89,37	8,03	11,78
	301	Птица тушеная	65	70	6,89	7,42	8,85	9,33	2,4	2,58	97,43	106	1,39	1,5
	131	Соус белый основной	30	30	0,44	0,44	1,5	1,5	1,76	1,76	22,23	22,23	0,01	0,01
	150	рис отварной	120	150	2,99	3,6	4,89	5,4	30,09	36,4	180,56	208,7	0,00	0,00
	181	чай с сахаром	150	180	1,02	1,22	0,00	0,00	21,77	26,12	91,14	109,4	0,00	0,00
	290	Хлеб	35	50	3,80	3,90	0,45	0,46	24,8	25,00	113,00	115,00	0,00	0,00
			550	700	16,21	18,15	18,77	21,21	87,57	101,75	565,3	650,7	9,43	13,29
16ч.30мин.		Полдник												
	147	пюре картофельное	150	180	2,44	2,72	6,01	6,68	25,16	27,96	164,56	182,84	6,21	6,9
	167	сельдь с луком	40	60	3,02	4,62	3,17	4,84	1,12	1,71	45,1	68,9	1,17	1,78
	290	Хлеб	35	50	3,80	3,90	0,45	0,46	24,8	25,00	113,00	115,00	0,00	0,00
	194	Напиток из плодов шиповника	150	180	1,56	1,87	0,02	0,03	10,42	12,5	48,1	57,7	0,68	0,81
			225	290	5,46	7,34	9,18	11,52	26,28	29,67	209,66	251,74	7,38	8,68
		Итого	1235	1510	33,22	47,83	41,08	54,78	172,49	183,42	1165,2	1388,71	29,66	36,08

День: четвёртый
Неделя: первая

Возрастная категория: 1.5-3 лет и 3-7 лет

Прием пищи	№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда		Пищ. вещества (г)						Эн.д. (ккал)		С	
					Б		Ж		У		1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет
8ч.30мин.		Завтрак	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет
	75	каша гречневая молочная жидкая	180	200	6,3	6,98	9,36	10,42	22,5	25,00	200,16	222,38	0,81	0,9
	181	чай с сахаром	150	180	1,02	1,22	0,00	0,00	21,77	26,12	91,14	109,4	0,00	0,00
	90	Бутерброд с маслом	30	40	1,21	1,57	11,30	14,70	7,24	9,40	135,46	176,10	0,00	0,00
			360	420	8,53	9,77	20,66	25,12	51,51	60,52	426,76	507,88	0,81	0,9
10ч.30 мин.		2-ой завтрак												
	282	Молоко кипяченое	100	100	3,05	3,05	2,72	2,72	5,05	5,05	56,67	56,67	1,37	1,37
	87	печенье	25	35	1,88	2,63	2,45	3,43	18,5	25,9	104,25	145,95	0,00	0,00
			100	100	3,05	3,05	2,72	2,72	5,05	5,05	56,67	56,67	1,37	1,37
11ч.30 мин.		Обед												
	39	Суп картофельный с домаш. лапшой	150	220	1,73	2,3	1,65	2,2	10,73	14,3	66	88	3,96	5,28
	121	Жаркое по-домашнему	120	180	12,14	18,21	12,44	18,67	9,37	14,05	198,03	297,05	4,27	6,42
	183	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,42	0,50	0,00	0,00	20,55	24,66	83,88	100,66	0,11	0,14
	290	Хлеб	35	50	3,80	3,90	0,45	0,46	24,80	25,00	113,00	115,00	0,00	0,00
			455	630	18,09	24,91	14,54	21,33	65,45	78,01	460,91	600,71	8,34	11,84
16.30мин		Полдник												
	471	Вареники с картошкой	100	100	7,42	7,72	10,07	10,07	42,91	42,91	291,81	291,81	0,01	0,01
	194	Напиток из плодов шиповника	150	180	1,56	1,87	0,02	0,03	10,42	12,5	48,1	57,7	0,68	0,81
			250	280	8,98	9,59	10,09	10,1	53,33	55,41	339,91	349,51	0,69	0,82
		Итого	1165	1430	38,65	47,32	48,01	59,27	175,34	198,99	1284,25	1514,77	11,21	14,93

День: пятый
Неделя: первая

Возрастная категория: 1,5-3 лет и 3-7 лет

Прием пищи	№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда		Пищ. вещества (г)						Эн.ц. (ккал)		С	
					Б		Ж		У					
			1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет
8я.30мин.		Завтрак												
	58	суп молочный с крупой	180	200	7,02	7,79	9,00	9,90	32,40	35,91	240,12	266,89	1,26	1,46
	188	Кофейный напиток с молоком	150	180	1,7	2	1,92	2,3	14,2	17	85	102	0,35	0,45
	90	Бутерброд с маслом	30	40	1,21	1,57	11,30	14,70	7,24	9,40	135,46	176,10	0,00	0,00
			360	420	9,93	11,36	22,22	26,90	53,84	62,31	460,58	544,99	1,61	1,91
10ч.30мин.		2-ой завтрак												
	85	Сок	100	100	0,70	0,90	0,00	0,00	20,30	24,00	83,00	98,00	12,00	13,00
			100	100	0,70	0,90	0,00	0,00	20,30	24,00	83,00	98,00	12,00	13,00
11ч.30 мин.		Обед												
	67	Щи из свежей капусты с картофелем	150	220	1,1	1,55	3,73	5,25	3,52	5,09	55,25	78,5	7,38	10,82
	45	Макаронные изделия отварные с маслом	120	150	5,5	7,32	5,3	7,06	31,28	41,7	187,9	250,6	0,00	0,00
	75	Котлеты рыбные	50	70	4,88	6,83	2,72	3,81	17,72	24,8	71,25	99,75	0,26	0,37
	21	Салат из свеклы с сол. огурцами	40	40	0,51	0,51	4,03	4,03	3,11	3,11	50,72	50,72	2,15	3,24
	131	Соус белый основной	30	30	0,44	0,44	1,5	1,5	1,76	1,76	22,23	22,23	0,01	0,01
	85	кисель из концентрата плодового лил ягодного	150	180	1,02	1,22	0,00	0,00	21,77	26,12	91,14	109,40	0,00	0,00
	290	Хлеб	35	50	3,80	3,90	0,45	0,46	24,8	25,00	113,00	115,00	0,00	0,00
			575	740	17,25	21,77	17,73	22,11	103,96	127,58	591,49	726,2	9,8	14,44
16ч.30мин.		Полдник												
	251	Ватрушка с творожным фаршем	60	60	8,38	8,38	2,31	2,31	26,39	26,39	159,73	159,73	0,07	0,07
	181	чай с сахаром	180	200	1,02	1,22	0,00	0,00	21,77	26,12	91,14	109,4	0,00	0,00
			240	260	9,4	9,6	2,31	2,31	48,16	52,51	250,87	269,13	0,1	0,1
		Итого	1275	1520	37,28	43,63	42,26	51,32	226,26	266,4	1385,94	1638,32	23,48	29,42

День: первый

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1.5-3 лет и 3-7 лет

Прием пищи	№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда		Пищ. вещества (г)						Эн.ц. (ккал)		С	
					Б		Ж		У		1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет
8ч.30мин.		Завтрак	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет
	58	Суп молочный с крупой	180	200	4,32	4,80	4,68	5,20	14,94	16,60	120,60	134	0,81	0,92
	45	Какао с молоком	150	180	2,78	3,34	2,87	3,45	18,37	22,04	111,13	133,35	0,29	0,34
	87	Печенье	25	35	1,88	2,63	2,45	3,43	18,5	25,9	104,25	145,95	0,00	0,00
			355	415	8,98	10,77	10	12,08	51,81	64,54	335,98	413,3	1,10	1,26
10ч.30мин.		2-ой завтрак												
	368	Фрукты(яблоки,апельсины,бананы)	100	100	0,70	0,90	0,00	0,00	20,30	24,00	83,00	98,00	12,00	13,00
			100	100	0,7	0,9	0	0	20,3	24,00	83,00	98,00	12,00	13,00
11ч.30 мин.		Обед												
	111	Рассольник ленинградский , с мясом и со сметаной	150	220	1,29	1,9	3,52	5,17	7,71	11,31	76,5	112,19	7,11	10,44
	149	Гуляш	60	80	4,5	6	5,7	7,6	1,85	2,47	123,6	164,8	0,6	0,8
	150	Рис отварной	120	150	2,9	3,6	4,07	5,1	26,6	33,3	153,6	193,5	0,00	0,00
	292	Винегрет овощной	40	50	0,5	0,63	4,08	5,10	2,93	3,66	50,4	63,47	0,65	0,82
	181	Чай с сахаром	150	180	1,02	1,22	0,00	0,00	21,77	26,12	91,14	109,4	0,00	0,00
	290	Хлеб	35	50	3,8	3,9	0,45	0,46	24,8	25,00	113,00	115,00	0,00	0,00
			555	730	14,01	17,25	17,82	23,43	85,66	101,86	608,24	758,36	8,36	12,06
16ч.30мин.		Полдник												
	199	Биточки или котлеты манные	70	80	4,26	4,62	3,13	4,15	25,21	27,29	220,12	252,73	0,00	0,00
	194	Напиток из плодов шиповника	150	180	1,56	1,87	0,02	0,03	10,42	12,5	48,1	57,7	0,68	0,81
			220	260	5,82	6,49	3,15	4,18	35,63	39,79	268,22	310,43	0,68	0,81
		Итого	1230	1505	29,51	35,41	30,97	39,69	193,4	230,19	1295,44	1580,09	22,14	27,13

День: второй
Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,5-3 лет и 3-7 лет

Прием пищи	№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда		Пищ. вещества (г)						Эн.ц. (ккал)		С	
					Б		Ж		У					
			1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет
8ч.30мин.		Завтрак												
	93	Суп молочный с макаронами изделиями	180	200	5,17	5,75	4,69	5,21	16,96	18,84	130,68	145,20	0,71	0,91
	188	Кофейный напиток с молоком	150	180	1,7	2	1,92	2,3	14,2	17	85	102	0,35	0,45
	90	Бутерброд с маслом	30	40	1,21	1,57	11,30	14,70	7,24	9,40	135,46	176,10	0,00	0,00
			360	420	8,08	9,32	17,91	22,21	38,4	45,24	351,14	423,3	1,06	1,36
10ч.30мин.		2-ой завтрак												
	85	Сок	100	100	0,70	0,90	0,00	0,00	20,30	24,00	83,00	98,00	12,00	13,00
11ч.30 мин.		Обед	100	100	0,70	0,90	0,00	0,00	20,30	24,00	83,00	98,00	12,00	13,00
	83	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	150	220	3,23	4,3	2,93	3,9	13,13	17,51	79,2	105,6	3,62	4,83
	204	котлеты рубленые из птицы	60	80	9,43	12,64	9,65	13,14	9,98	13,46	164	223	0,5	0,67
	163	Капуста тушеная	120	150	3,44	3,93	3,88	4,85	8,44	10,55	81,21	101,51	21,25	26,57
	85	кисель из концентрата плодового или ягодного	150	180	1,02	1,22	0,00	0,00	21,77	26,12	91,14	109,40	0,00	0,00
	115	Гренки из пшеничного хлеба	50	50	15,20	15,20	1,6	1,6	97,2	97,20	276,00	276,00	0,00	0,00
			530	680	32,32	37,29	18,06	23,49	150,52	164,84	691,55	815,51	25,37	32,07
16ч.30мин.		Полдник												
	61	Макаронные изделия отварные с овощами	150	200	11	11	9,96	9,96	54,11	54,11	350,04	350,04	0,46	0,46
	290	Хлеб	35	50	3,8	3,9	0,45	0,46	24,8	25,00	113,00	115,00	0,00	0,00
	227	Чай с лимоном	180	200	0,06	0,07	0,01	0,01	13,78	15,31	55,45	61,61	1,05	1,16
			365	450	14,86	14,97	10,42	10,43	92,69	94,42	518,49	526,65	1,51	1,62
		Итого	1355	1650	55,96	62,48	46,39	56,13	301,91	328,5	1644,18	1863,46	39,94	48,05

День: третий

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,5-3 лет и 3-7 лет

Прием пищи	№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда		Пищ. вещества (г)						Эн.ц. (ккал)		С	
					Б		Ж		У					
					1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет
8ч.30мин.		Завтрак												
	310	Каша рисовая молочная жидкая	180	200	5,04	5,55	8,01	9,03	29,16	32,5	212,58	236,21	1,37	1,53
	188	Кофейный напиток с молоком	150	180	1,7	2	1,92	2,3	14,2	17	85	102	0,35	0,45
	2	Бутерброд с джемом	30	40	0,93	1,25	3,18	4,25	15,31	20,42	93,65	124,87	0,07	0,10
			360	420	7,67	8,8	13,11	15,58	58,67	69,92	391,23	393,4	1,79	2,08
10ч.30мин.		2-ой завтрак												
	282	Молоко кипяченое	100	100	3,05	3,05	2,72	2,72	5,05	5,05	56,67	56,67	1,37	1,37
	87	печенье	25	35	1,88	2,63	2,45	3,43	18,5	25,9	104,25	145,95	0,00	0,00
			100	100	3,05	3,05	2,72	2,72	5,05	5,05	56,67	56,67	1,37	1,37
11ч.30 мин.		Обед												
	74	суп рыбный из консервов	180	220	5,8	8,51	3,3	4,83	7,66	11,24	85,55	125,47	4,37	6,42
	298	Голубцы ленивые	120	160	10,22	13,63	9,94	13,25	4,22	5,63	171,22	228,29	14,9	19,87
	181	Чай с сахаром	150	180	1,02	1,22	0,00	0,00	21,77	26,12	91,14	109,4	0,00	0,00
	290	Хлеб	35	50	3,8	3,9	0,45	0,46	24,8	25,00	113,00	115,00	0,00	0,00
			485	610	20,84	27,26	13,69	18,54	58,45	67,99	460,91	578,16	19,27	26,29
16ч.30мин.		Полдник												
	261	Омлет с зел горошком	130	150	11,2	12,92	17,2	19,85	3,04	3,51	211,76	244,34	0	0
	290	Хлеб	35	50	3,8	3,9	0,45	0,46	24,8	25,00	113,00	115,00	0,00	0,00
	227	Чай с лимоном	180	200	0,06	0,07	0,01	0,01	13,78	15,31	55,45	61,61	1,05	1,16
			345	400	15,06	16,89	17,66	20,32	41,62	43,82	380,21	420,95	1,05	1,16
		Итого	1290	1530	46,62	56	47,18	57,16	163,79	186,78	1289,02	1449,18	23,48	30,9

День: четвёртый

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,5-3 лет и 3-7 лет

Прием пищи	№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда		Пищ. вещества (г)						Эн.д. (ккал)		С	
			1,5-3 года	3-7 лет	Б		Ж		У		1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет
8ч.30мин.		Завтрак												
	296	каша вязкая ячневая молочная	180	200	5,76	6,64	6,84	7,59	25,2	28,13	183,60	204,00	1,75	1,96
	45	Какао с молоком	150	180	2,78	3,34	2,87	3,45	18,37	22,04	111,13	133,35	0,29	0,34
	87	Печенье	25	35	1,88	2,63	2,45	3,43	18,5	25,9	104,25	145,95	0,00	0,00
			355	415	10,42	12,61	12,16	14,47	62,07	76,07	398,98	483,30	2,04	2,3
10ч.30мин.		2-ой завтрак												
	85	Сок (яблоч.,персик.,абрикос..)	100	100	0,70	0,90	0,00	0,00	20,30	24,00	83,00	98,00	12,00	13,00
			100	100	0,7	0,9	0	0	20,3	24,00	83,00	98,00	12,00	13,00
11ч.30 мин.		Обед												
	298	Свекольник	150	220	1,31	1,92	2,65	3,88	7,25	10,64	69,47	101,89	5,24	7,7
	83	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	80	6,67	7,63	3,59	4,11	3,01	3,44	71,07	81,23	1,44	1,64
	8	пюре картофельное	120	150	1,63	2,04	4,00	5,01	16,80	20,90	109,70	137,1	4,14	5,18
	183	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,42	0,50	0,00	0,00	20,55	24,66	83,88	100,66	0,11	0,14
	290	Хлеб	35	50	3,80	3,90	0,45	0,46	24,80	25,00	113,00	115,00	0,00	0,00
			525	680	13,83	15,99	10,69	13,46	72,41	84,64	447,12	535,88	10,93	14,66
16ч.15 мин.		Полдник												
	300	Сырники из творога	70	70	10,09	10,09	21,34	21,34	25,54	25,54	334,58	334,58	0,02	0,02
	217	Соус молочный сладкий	30	30	0,74	0,74	1,00	1,00	4,43	4,43	29,70	29,70	0,06	0,06
	194	Напиток из плодов шиповника	150	180	1,56	1,87	0,02	0,03	10,42	12,5	48,1	57,7	0,68	0,81
			250	280	12,39	12,7	22,36	22,37	40,39	42,47	412,38	421,98	0,76	0,89
		Итого	1230	1475	37,34	42,2	45,21	50,3	195,17	227,18	1341,48	1539,16	25,73	30,85

День: пятый
Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,5-3 лет и 3-7 лет

Прием пищи	№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда		Пищ. вещества (г)						Эн.ц. (ккал)		С	
					Б		Ж		У		1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет
8ч.30мин.		Завтрак	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет
	24	Каша пшённая молочная жидкая	180	200	7,02	7,79	9	9,9	32,40	35,91	239,40	266,89	1,26	1,46
	45	Какао с молоком	150	180	2,78	3,34	2,87	3,45	18,37	22,04	111,13	133,35	0,29	0,34
	90	Бутерброд с маслом	30	40	3,61	5,06	5,40	7,10	9,75	14,62	106	145,00	0,14	0,19
			360	420	13,41	16,19	17,27	20,45	60,52	72,57	456,53	545,24	1,69	1,99
10ч.30мин.		2-ой завтрак												
	368	Фрукты (яблоки,апельсины,бананы)	100	100	0,70	0,90	0,00	0,00	20,30	24,00	83,00	98,00	12,00	13,00
			100	100	0,7	0,9	0	0	20,3	24,00	83,00	98,00	12,00	13,00
11ч.30 мин.		Обед												
	179	Суп картоф.с мясными фрикадел.	150	220	5,20	6,50	4,24	5,3	11,62	14,52	133,8	191	8,42	10,52
	25	Плов из отварной птицы	130	150	14,19	16,37	11,05	12,75	19,94	23,00	235,95	272,25	0,00	0,00
	68	Салат из свеклы с солён. огурцом	40	50	0,72	0,91	2,47	3,09	3,48	4,35	39,38	49,22	2,59	3,24
	85	кисель из концентрата плодового или ягодного	150	180	1,02	1,22	13,50	18,00	21,77	26,12	91,14	109,40	0,00	0,00
	290	Хлеб	35	50	3,80	3,90	0,45	0,46	24,8	25,00	113,00	115,00	0,00	0,00
			605	760	34,63	39,8	35,31	43,67	95,61	108,87	740,47	880,61	11,12	13,88
16ч.30мин.		Полдник												
	56	Блинчики с джемом	85	100	6,87	6,87	8,1	8,1	35,43	35,43	241,99	241,99	1,03	1,03
	227	Чай с лимоном	150	180	0,06	0,07	0,01	0,01	13,78	15,31	55,45	61,61	1,05	1,16
			235	280	6,93	6,94	8,11	8,11	49,21	50,74	297,44	303,6	2,08	2,19
		Итого	1300	1560	55,67	63,83	60,69	72,23	225,64	256,18	1577,44	1827,45	26,89	31,06