

Утверждаю
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 4
«Росинка» г.Нурлат РТ
Д.В.Николькин
« 31 » _____ 2022 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 4 «Росинка» г.Нурлат Республики Татарстан
(САД с 3 до 7 лет)

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)**

Сезон: **Осене-зимний**

Категория: **Сад**

Диета:

Меню на 1 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
	Гречка отварная с маслом	200	6,17	5,05	29,27	187	0,16	0,09		9,92	3,03
	кондитерское изделие	20	1,25	1,87	3,83	163	0,01	0,03		4,53	0,33
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,03	24			0,01	1,75	0,15
	Всего в Завтрак	400	7,46	6,93	39,13	374	0,17	0,12	0,01	16,2	3,51
	Витаминный завтрак										
	Сок или фрукты	200	1,6		45,2	184	0,04		8	48	6
	Всего в Витаминный завтрак	200	1,6		45,2	184	0,04		8	48	6
	Обед										
	Салат из зеленого горошка с луком	60	0,98	2,76	5,11	49	0,04	0,03	3,56	14,96	0,4
	Суп "Кудрявый" с яйцом на к/б со сметаной	250	2,46	3,41	18,23	114	0,13	0,08	10,31	28,81	1,1
	Плов перловый с мясом	180	21,47	19,69	35,69	406	0,26	0,11	1,01	40,3	2,03
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108	0,12	0,05		22,72	2,62
	Хлеб ржаной	50	2,48	0,42	12,41	63	0,05	0,02		12,32	1,36
	Компот из смеси сухофруктов	180			9,08	36				0,18	0,03
	Всего в Обед	780	32,19	27,12	100,73	776	0,6	0,29	14,88	119,29	7,54
	Полдник										
	кондитерское изделие	20	1,25	1,87	3,83	163	0,01	0,03		4,53	0,33
	Ряженка	180	5,37	4,63	7,77	93	0,04	0,25	0,56	229,4	0,19
	Всего в Полдник	200	6,62	6,5	11,6	256	0,05	0,28	0,56	233,93	0,52
	Ужин										
	Каша манная молочная с маслом	200	6,78	6,54	28,82	201	0,07	0,19	0,78	170,54	0,4
	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90	0,1	0,04		18,93	2,18
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,03	24			0,01	1,75	0,15
	Всего в Ужин	430	10,82	7,25	51,69	315	0,17	0,23	0,79	191,22	2,73
	Всего в 1 неделю понедельник		58,69	47,8	248,35	1905	1,03	0,92	24,24	608,64	20,3

Меню на 1 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
	Каша " Дружба" молочная с маслом	200	4,17	6,2	16,63	139	0,09	0,11	0,34	78	1,04
	Хлеб с маслом	35	1,72	5,1	7,13	81	0,04	0,02		9,06	0,92
	Кофейный напиток с молоком	180	1,97	2,11	9,57	65	0,02	0,09	0,39	79,32	0,06
	Всего в Завтрак	415	7,86	13,41	33,33	285	0,15	0,22	0,73	166,38	2,02
	Витаминный завтрак										
	Сок или фрукты	200	1,6		45,2	184	0,04		8	48	6
	Всего в Витаминный завтрак	200	1,6		45,2	184	0,04		8	48	6
	Обед										
	Салат " Свеколка"	60	0,67	2,68	3,93	43	0,02	0,02	1,9	15,47	0,58
	Суп"Рассольник" на курином/б со сметаной	250	1,78	2,85	11,72	80	0,05	0,03	4,6	24,95	0,67
	Куры отварные	90	27	25,43	1,79	344	0,09	0,2	0,27	33,54	2,31
	Рис отварной с маслом(том.подлив)	140	3,33	4,77	32,54	187	0,03	0,02		4,52	0,45
	Хлеб пшеничный	60	14,4	2,52	60,63	324	0,36	0,15		68,16	7,86
	Хлеб ржаной	50	2,07	0,35	10,34	53	0,04	0,02		10,27	1,13
	Компот из смеси сухофруктов	180			9,08	36				0,18	0,03
	Всего в Обед	830	49,25	38,6	130,03	1 067	0,59	0,44	6,77	157,09	13,03
	Полдник										
	Кухон	80	5,26	2,42	32,97	175	0,06	0,05	0,13	37,21	0,55
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,03	24			0,01	1,75	0,15
	Всего в Полдник	260	5,3	2,43	39	199	0,06	0,05	0,14	38,96	0,7
	Ужин										
	Рыба, тушенная с овощами	180	11,05	7	3,49	121	0,06	0,1	1,59	34,17	0,7
	Макароны отварные с маслом	200	5,29	4,31	27,54	170	0,06	0,03		7,22	1,04
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,03	24			0,01	1,75	0,15
	Всего в Ужин	560	16,38	11,32	37,06	315	0,12	0,13	1,6	43,14	1,89
	Всего в 1 неделю вторник		80,39	65,76	284,62	2 050	0,96	0,84	17,24	453,56	23,64

Меню на 1 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
	Творожно-манный пудинг	150	8,06	8,37	11,83	232	0,03	0,1	0,1	73,75	0,43
	Повидло	25	0,09		14,86	60		0,01	0,05	3,08	0,29
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,03	24			0,01	1,75	0,15
	Всего в Завтрак	355	8,19	8,38	32,72	316	0,03	0,11	0,16	78,58	0,87
	Витаминный завтрак										
	Сок или фрукты	200	1,6		45,2	184	0,04		8	48	6
	Всего в Витаминный завтрак	200	1,6		45,2	184	0,04		8	48	6
	Обед										
	Салат из белокочанной капусты (с луком)	60	0,73	2,23	4,11	39	0,01	0,02	7,7	21,11	0,25
	Суп картофельный с крупой гречневой со сметаной на кур/б	250	3,5	5,41	23,7	158	0,11	0,08	8,26	30,91	1,13
	Эчпочмак	170	12,84	8,21	27,46	235	0,17	0,2	12,38	62,22	2,11
	Хлеб ржаной	50	2,48	0,42	12,41	63	0,05	0,02		12,32	1,36
	Компот из смеси сухофруктов	180			9,08	36				0,18	0,03
	Всего в Обед	710	19,55	16,27	76,76	531	0,34	0,32	28,34	126,74	4,88
	Полдник										
	кондитерское изделие	20	1,25	1,87	3,83	163	0,01	0,03		4,53	0,33
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Всего в Полдник	200	6,47	6,37	11,03	253	0,08	0,34	1,26	220,53	0,51
	Ужин										
	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	6,63	8,9	25,49	208	0,14	0,18	0,69	159,34	1,05
	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90	0,1	0,04		18,93	2,18
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,03	24			0,01	1,75	0,15
	Всего в Ужин	430	10,67	9,61	48,36	322	0,24	0,22	0,7	180,02	3,38
	Всего в 1 неделю среда		46,48	40,63	214,07	1606	0,73	0,99	38,46	653,87	15,64

Меню на 1 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
	Каша пшенная молочная с маслом	200	7,56	6,67	31,96	218	0,15	0,17	0,69	154,48	0,99
	Бутерброды с сыром	50	8,54	11,34	23,73	231	0,13	0,09	0,13	136,38	3,07
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,03	24			0,01	1,75	0,15
	Всего в Завтрак	430	16,14	18,02	61,72	473	0,28	0,26	0,83	292,61	4,21
	Витаминный завтрак										
	Сок или фрукты	200	1,6		45,2	184	0,04		8	48	6
	Всего в Витаминный завтрак	200	1,6		45,2	184	0,04		8	48	6
	Обед										
	Салат морковный	60	0,88	0,06	8,6	44	0,03	0,04	2,74	20,45	0,5
	Суп гороховый с гречками на костном/б	250	17,79	5,11	64,81	376	0,53	0,19	10,88	106,65	7,04
	Гуляш мясной(говядина)	55	7,86	7,51	2,33	108	0,02	0,06	0,62	9,57	1,15
	Пюре картофельное	140	3,05	4,69	20,04	135	0,12	0,1	10,38	39,12	1,05
	Хлеб ржаной	50	2,48	0,42	12,41	63	0,05	0,02		12,32	1,36
	Компот из смеси сухофруктов	180			9,08	36				0,18	0,03
	Всего в Обед	735	32,06	17,79	117,27	762	0,75	0,41	24,62	188,29	11,13
	Полдник										
	Ватрушка с повидлом	80	7,08	2,42	32,97	219	0,06	0,05	0,13	37,21	0,55
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,03	24			0,01	1,75	0,15
	Всего в Полдник	260	7,12	2,43	39	243	0,06	0,05	0,14	38,96	0,7
	Ужин										
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,06	7,34	20,44	176	0,09	0,23	0,91	191,41	0,39
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,03	24			0,01	1,75	0,15
	Всего в Ужин	430	7,1	7,35	26,47	200	0,09	0,23	0,92	193,16	0,54
	Всего в 1 неделю четверг		64,02	45,59	289,66	1862	1,22	0,95	34,51	761,02	22,58

Меню на 1 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
	Омлет натуральный	150	18,25	32,42	3,2	377	0,08	0,56	0,26	123,67	3,11
	Хлеб с сыром	45	2,81	8,33	11,65	133	0,07	0,03		14,79	1,5
	Какао с молоком	180	2,88	2,9	11,88	85	0,03	0,12	0,48	98,26	0,33
	Всего в Завтрак	375	23,94	43,65	26,73	595	0,18	0,71	0,74	236,72	4,94
	Витаминный завтрак										
	Сок или фрукты	200	1,6		45,2	184	0,04		8	48	6
	Всего в Витаминный завтрак	200	1,6		45,2	184	0,04		8	48	6
	Обед										
	Суп-лапша домашняя на костном/б	250	4,55	4,26	26,2	161	0,13	0,1	10,5	20,76	1,36
	Капуста тушеная с мясом (говядина)	180	2,02	3,63	5,61	63	0,02	0,03	20,18	62,83	0,76
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108	0,12	0,05		22,72	2,62
	Хлеб ржаной	50	2,48	0,42	12,41	63	0,05	0,02		12,32	1,36
	Компот из смеси сухофруктов	180			9,08	36				0,18	0,03
	Всего в Обед	720	13,85	9,15	73,51	431	0,32	0,2	30,68	118,81	6,13
	Полдник										
	кондитерское изделие	20	1,25	1,87	3,83	163	0,01	0,03		4,53	0,33
	Кисель	180	1,06		9,99	116				0,19	0,03
	Всего в Полдник	200	2,31	1,87	13,82	279	0,01	0,03		4,72	0,36
	Ужин										
	Королевская ватрушка	150	8,67	5,98	4,68	107	0,02	0,12	0,1	74,08	0,28
	Молоко сгущенное	25	1,69	1,87	12,74	75	0,01	0,03	0,1	69,74	0,01
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,03	24			0,01	1,75	0,15
	Всего в Ужин	355	10,4	7,86	23,45	206	0,03	0,15	0,21	145,57	0,44
	Всего в 1 неделю пятница		52,1	62,53	182,71	1695	0,58	1,09	39,63	553,82	17,87

Меню на 2 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
	Макароны отварные с маслом	200	5,29	4,31	27,54	170	0,06	0,03		7,22	1,04
	кондитерское изделие	20	1,25	1,87	3,83	163	0,01	0,03		4,53	0,33
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,03	24			0,01	1,75	0,15
	Всего в Завтрак	400	6,58	6,19	37,4	357	0,07	0,06	0,01	13,5	1,52
	Витаминный завтрак										
	Сок или фрукты	200	1,6		45,2	184	0,04		8	48	6
	Всего в Витаминный завтрак	200	1,6		45,2	184	0,04		8	48	6
	Обед										
	Салат луковый	60	0,75	3,17	4,72	50	0,02	0,01	2,28	15,55	0,4
	Суп картофельный с мучными клецками на костном/б	250	6	3,61	39,11	213	0,1	0,06	5,23	29,88	1,11
	Гороховое пюре с мясом (говядина)	180	3,33	4,77	32,54	186	0,03	0,03		4,53	0,45
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108	0,12	0,05		22,72	2,62
	Хлеб ржаной	50	2,48	0,42	12,41	63	0,05	0,02		12,32	1,36
	Компот из смеси сухофруктов	180			9,08	36				0,18	0,03
	Всего в Обед	780	17,36	12,81	118,07	656	0,32	0,17	7,51	85,18	5,97
	Полдник										
	кондитерское изделие	20	1,25	1,87	3,83	163	0,01	0,03		4,53	0,33
	Ряженка	180	5,37	4,63	7,77	93	0,04	0,25	0,56	229,4	0,19
	Всего в Полдник	200	6,62	6,5	11,6	256	0,05	0,28	0,56	233,93	0,52
	Ужин										
	Каша ячневая молочная с маслом	200	28,2	19	45,54	232	0,17	0,26	0,99	239,4	0,94
	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90	0,1	0,04		18,93	2,18
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	5,26	21			0,01	1,53	0,13
	Всего в Ужин	400	32,23	19,71	67,64	343	0,27	0,3	1	259,86	3,25
	Всего в 2 неделю понедельник		64,39	45,21	279,91	1796	0,75	0,81	17,08	640,47	17,26

Меню на 2 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
	Каша " Дружба" молочная с маслом (рис,пшено)	200	4,17	6,2	16,63	139	0,09	0,11	0,34	78	1,04
	Хлеб с маслом	35	2,46	7,29	10,19	116	0,06	0,03		12,94	1,31
	Какао с молоком	180	2,88	2,9	11,88	85	0,03	0,12	0,48	98,26	0,33
	Всего в Завтрак	415	9,51	16,39	38,7	340	0,18	0,26	0,82	189,2	2,68
	Витаминный завтрак										
	Сок или фрукты	200	1,6		45,2	184	0,04		8	48	6
	Всего в Витаминный завтрак	200	1,6		45,2	184	0,04		8	48	6
	Обед										
	Салат морковный	60	0,88	0,06	8,6	44	0,03	0,04	2,74	20,45	0,5
	Щи из свежей капусты на курином/б со сметаной	250	8,38	12,46	11,05	190	0,09	0,1	15,4	58,44	1,43
	Куры отварные	90	27	25,43	1,79	344	0,09	0,2	0,27	33,54	2,31
	Отварная гречка с маслом(том.подлив)	140	5,29	4,31	27,54	170	0,06	0,03		7,22	1,04
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108	0,12	0,05		22,72	2,62
	Хлеб ржаной	50	2,48	0,42	12,41	63	0,05	0,02		12,32	1,36
	Компот из смеси сухофруктов	180			9,08	36				0,18	0,03
	Всего в Обед	830	48,83	43,52	90,68	955	0,44	0,44	18,41	154,87	9,29
	Полдник										
	Булочка	60	5,04	2,99	29,87	167	0,08	0,05	0,12	13,56	0,9
	Кисель	180	1,06		9,99	116				0,19	0,03
	Всего в Полдник	240	6,1	2,99	39,86	283	0,08	0,05	0,12	13,75	0,93
	Ужин										
	Рыба, тушенная с овощами	180	11,05	7	3,49	121	0,06	0,1	1,59	34,17	0,7
	Рис отварной с маслом	140	3,33	4,77	32,54	187	0,03	0,02		4,52	0,45
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,03	24			0,01	1,75	0,15
	Всего в Ужин	500	14,42	11,78	42,06	332	0,09	0,12	1,6	40,44	1,3
	Всего в 2 неделю вторник		80,46	74,68	256,5	2094	0,83	0,87	28,95	446,26	20,2

Меню на 2 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
	Творожно-овсяной пудинг	150	8,06	8,37	11,83	232	0,03	0,1	0,1	73,75	0,43
	Молоко сгущенное	25	1,69	1,87	12,74	75	0,01	0,03	0,1	69,74	0,01
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,03	24			0,01	1,75	0,15
	Всего в Завтрак	355	9,79	10,25	30,6	331	0,04	0,13	0,21	145,24	0,59
	Витаминный завтрак										
	Сок или фрукты	200	1,6		45,2	184	0,04		8	48	6
	Всего в Витаминный завтрак	200	1,6		45,2	184	0,04		8	48	6
	Обед										
	Салат из зеленого горошка с луком	60	0,98	2,76	5,11	49	0,04	0,03	3,56	14,96	0,4
	Борщ на курином/б со сметаной	250	3,23	4,06	19,44	128	0,1	0,1	15,85	56,4	1,59
	МАНТЫ	170	12,18	7,51	26,39	222	0,17	0,17	12,24	35,82	2,1
	Хлеб ржаной	50	2,48	0,42	12,41	63	0,05	0,02		12,32	1,36
	Компот из смеси сухофруктов	180			9,08	36				0,18	0,03
	Всего в Обед	710	18,87	14,75	72,43	498	0,36	0,32	31,65	119,68	5,48
	Полдник										
	кондитерское изделие	20	1,25	1,87	3,83	163	0,01	0,03		4,53	0,33
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Всего в Полдник	200	6,47	6,37	11,03	253	0,08	0,34	1,26	220,53	0,51
	Ужин										
	Каша пшеничная молочная с маслом	200	0,46	0,2	130,7	526	0,01	0,02	9,15	53,8	0,77
	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90	0,1	0,04		18,93	2,18
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,03	24			0,01	1,75	0,15
	Всего в Ужин	430	4,5	0,91	153,57	640	0,11	0,06	9,16	74,48	3,1
	Всего в 2 неделю среда		41,23	32,28	312,83	1906	0,63	0,85	50,28	607,93	15,68

Меню на 2 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
	Каша рисовая молочная с маслом	200	4,09	5,83	25,54	171	0,04	0,1	0,39	82,24	0,34
	Бутерброд с сыром	50	8,54	11,34	23,73	231	0,13	0,09	0,13	136,38	3,07
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,03	24			0,01	1,75	0,15
	Всего в Завтрак	430	12,67	17,18	55,3	426	0,17	0,19	0,53	220,37	3,56
	Витаминный завтрак										
	Сок или фрукты	200	1,6		45,2	184	0,04		8	48	6
	Всего в Витаминный завтрак	200	1,6		45,2	184	0,04		8	48	6
	Обед										
	Салат " Свеколка"	60	0,67	2,68	3,93	43	0,02	0,02	1,9	15,47	0,58
	Суп картофельный с макаронными изделиями на костном/б	250	2,64	2,57	18,96	110	0,09	0,06	6,6	15,49	0,86
	Тушеный картофель с мясом(говядина)	180	2,02	3,63	5,61	220	0,02	0,03	20,18	50,62	0,66
	Хлеб пшеничный	60	14,4	2,52	60,63	324	0,36	0,15		68,16	7,86
	Хлеб ржаной	50	2,07	0,35	10,34	53	0,04	0,02		10,27	1,13
	Компот из смеси сухофруктов	180			9,08	36				0,18	0,03
	Всего в Обед	780	21,8	11,75	108,55	786	0,53	0,28	28,68	160,19	11,12
	Полдник										
	Пирожки с луком и яйцом	60	5,04	2,99	29,87	167	0,08	0,05	0,12	13,56	0,9
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,03	24			0,01	1,75	0,15
	Всего в Полдник	240	5,08	3	35,9	191	0,08	0,05	0,13	15,31	1,05
	Ужин										
	Суп молочный с гречневой крупой	250	6,5	6,87	21,4	173	0,09	0,22	0,91	199,31	0,42
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,03	24			0,01	1,75	0,15
	Всего в Ужин	430	6,54	6,88	27,43	197	0,09	0,22	0,92	201,06	0,57
	Всего в 2 неделю четверг		47,69	38,81	272,38	1 784	0,91	0,74	38,26	644,93	22,3

Меню на 2 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
	Омлет натуральный	150	18,25	32,42	3,2	377	0,08	0,56	0,26	123,67	3,11
	Хлеб с сыром	45	2,81	8,33	11,65	133	0,07	0,03		14,79	1,5
	Кофейный напиток с молоком	180	1,97	2,11	9,57	65	0,02	0,09	0,39	79,32	0,06
	Всего в Завтрак	375	23,03	42,86	24,42	575	0,17	0,68	0,65	217,78	4,67
	Витаминный завтрак										
	Сок или фрукты	200	1,6		45,2	184	0,04		8	48	6
	Всего в Витаминный завтрак	200	1,6		45,2	184	0,04		8	48	6
	Обед										
	Салат из белокочанной капусты (с луком)	60	0,73	2,23	4,11	39	0,01	0,02	7,7	21,11	0,25
	Суп "Рассольник" на к/б со сметаной	250	1,78	2,85	11,72	80	0,05	0,03	4,6	24,95	0,67
	Котлета мясная (говядина)	80	0,85	2,11	4,77	41	0,01		0,36	8,21	0,29
	Макаронные изделия отварные с маслом	140	5,45	4,51	28,38	173	0,06	0,03		7,38	1,07
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108	0,12	0,05		22,72	2,62
	Хлеб ржаной	50	2,48	0,42	12,41	63	0,05	0,02		12,32	1,36
	Компот из смеси сухофруктов	180			9,08	36				0,18	0,03
	Всего в Обед	820	16,09	12,96	90,68	540	0,3	0,15	12,66	96,87	6,29
	Полдник										
	кондитерское изделие	20	1,25	1,87	3,83	163	0,01	0,03		4,53	0,33
	Молоко кипяченое	180	5,95	6,38	9,38	117	0,04	0,18	0,78	158,4	0,08
	Всего в Полдник	200	7,2	8,25	13,21	280	0,05	0,21	0,78	162,93	0,41
	Ужин										
	Творожно-рисовый пудинг	150	8,06	8,37	11,83	232	0,03	0,1	0,1	73,75	0,43
	Повидло	25	0,09		14,86	60		0,01	0,05	3,08	0,29
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,03	24			0,01	1,75	0,15
	Всего в Ужин	355	8,19	8,38	32,72	316	0,03	0,11	0,16	78,58	0,87
	Всего в 2 неделю пятница		56,11	72,45	206,23	1895	0,59	1,15	22,25	604,16	18,24
	Итого		596,07	538,34	2498,62	18294	7,89	9,17	311,5	6046,23	184,09
	Среднее за период		59,61	53,83	249,86	1829	0,79	0,92	31,15	604,62	18,41