

**СОСТАВИЛ:**

Зав. Производством ЧДОУ Детский сад «Радость»  
Максимов А.Ю..

20.04.2023 г.

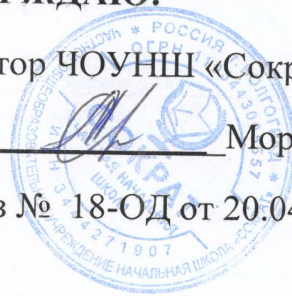


**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ЧОУНШ «Сократ»

Мордвинцева С.В.

Приказ № 18-ОД от 20.04.2023 г.



# **ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ Сезон «Зимне-весенний» (с 16 октября по 31 мая)**

**для организации питания детей 7-11 лет**

**(технический документ)**

Волгоград, 2023 г.

Зав. Производством ООО ЧДОУ Детский сад "Радость"  
 Максимов А.Ю.  
 20.04.2023

Детский состав:  
 «Радость»  
 (область)  
 (ФИО)  
 (дата)

Меню приготавливаемых блюд.  
 ОГРН 103340032395

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ЧОУНШ "СОКРАТ"  
 Мордвинцева С.В.  
 Приказ № 18-ОД  
 от 20.04.2023 г.

(подпись)  
 (ФИО)  
 (дата)

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ \*  
 \* РОССИЯ \*  
 ОГРН 1153700000000  
 ЧОУНШ "СОКРАТ"  
 ШКОЛА  
 1907

Сезон Зимне-весенний (с 16 октября по 31 мая)  
 Возрастная категория: Младшие школьники (7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	220	9,94	11,48	38,96	298,47	183
	Бутерброд с маслом сливочным	50	2,97	8,77	19,49	169	1
	Чай с лимоном	230	0,14	0,02	15,75	64,24	377
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>13,05</b>	<b>20,27</b>	<b>74,20</b>	<b>531,71</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,44</b>	
ОБЕД	Суп Полевой с крупой пшениной	250	13,65	11,50	43,07	331,12	101
	Плов из мяса говядины	180	29,41	14,29	34,96	386,1	265
	Овощи натуральные соленные (помидоры)	100	1,12	0,10	3,50	20	70
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>820</b>	<b>51,03</b>	<b>26,91</b>	<b>115,56</b>	<b>1078,88</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	94	340
	Пельмени мясные из говядины, отварные	205	21,09	12,44	36,06	341	392
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,50	2,11	24,03	331
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Чай с сахаром	220	22,75	14,43	21,52	307,23	376
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>695</b>	<b>47,41</b>	<b>29,61</b>	<b>80,25</b>	<b>858,22</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2215</b>	<b>112,49</b>	<b>76,79</b>	<b>290,21</b>	<b>2553,25</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из овсяной (с маслом или сахаром или вареньем)	220	9,88	11,73	40,02	304,48	173
	Бутерброд с сыром	60	6,95	10,04	18,61	193,8	3
	Какао с молоком	220	5,85	5,94	19,18	153,41	382
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>22,68</b>	<b>27,71</b>	<b>77,81</b>	<b>651,69</b>	
ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>0,68</b>	<b>0,28</b>	<b>20,76</b>	<b>88,2</b>	
ОБЕД	Суп - Харчо (с крупой и томатом (рисовая, перловая)	250	0,70	4,80	1,90	52,5	116
	Мясной рулет с луком и яйцом	120	22,88	14,77	15,35	285,85	277
	Калуста тушеная	150	3,39	9,20	14,47	218,46	139
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>33,32</b>	<b>29,87</b>	<b>61,61</b>	<b>880,27</b>
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Йогурт, Ряженка, Кефир, Ацидофилин, Бифилин.	200	6,00	2,00	8,00	80	386
	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	200	29,04	22,78	55,24	540,12	223
	Салат из моркови с сахаром,	80	1,00	0,08	9,29	42,04	62
	Чай с лимоном	230	0,14	0,02	15,75	64,24	377
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>710</b>	<b>36,18</b>	<b>24,88</b>	<b>88,28</b>	<b>726,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2220</b>	<b>92,86</b>	<b>82,74</b>	<b>248,46</b>	<b>2346,56</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Хлопья кукурузные с молоком	220	12,56	13,57	26,36	277,84	172
	Бутерброд с маслом сливочным	50	2,97	8,77	19,49	169	1
	Чай с лимоном	230	0,14	0,02	15,75	64,24	377
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>15,67</b>	<b>22,36</b>	<b>61,60</b>	<b>511,08</b>	
ЗАВТРАК 2	Кисель из концентрата (со вкусом клубники)	200	0,00	0,00	9,98	37,9	648
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>9,98</b>	<b>37,9</b>	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	10,38	7,88	16,48	179,48	88
	Котлеты или биточки рыбные из кеты (с маслом)	90	16,77	21,28	13,84	310,19	234
	Картофельное пюре (с маслом)	150	4,37	8,43	30,54	216,15	128
	Овощи натуральные соленные (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	10	70
	Сок виноградный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>880</b>	<b>39,51</b>	<b>38,63</b>	<b>84,77</b>	<b>1009,12</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Йогурт, Ряженка, Кефир, Ацидофилин, Бифидок,	200	6,00	2,00	8,00	80	386
	Спагетти с мясным соусом (из мяса птицы)	180	28,51	42,17	34,13	630,32	285
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Чай с сахаром,	220	22,75	14,43	21,52	307,23	376
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>640</b>	<b>59,50</b>	<b>59,04</b>	<b>64,61</b>	<b>1109,51</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2334,68</b>	<b>114,44</b>	<b>179,07</b>	<b>220,96</b>	<b>2667,61</b>	

<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Блинчики (с джемом или повидлом или медом или вареньем)	180	8,89	4,73	58,97	314,6	399
	Бутерброд с маслом сливочным	50	2,97	8,77	19,49	169	1
	Чай с сахаром,	220	22,75	14,43	21,52	307,23	376
	Печенье сахарное (Топленое молоко)	60	5,10	6,78	41,82	248,7	H
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>510</b>	<b>39,71</b>	<b>34,71</b>	<b>141,80</b>	<b>1039,53</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,44</b>		
<b>ОБЕД</b>	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,70	109	112
	Гуляш из мяса говядины	120	13,20	24,00	30,00	387,6	260
	Каша гречневая, рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Салат из квашеной капусты	100	1,71	5,00	8,46	85,7	47
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	H
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	H
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>890</b>	<b>31,77</b>	<b>36,57</b>	<b>119,25</b>	<b>1111,49</b>		
<b>УПЛОТНЕННЫ И ПОЛДНИК</b>	Банан	200	3,00	1,00	42,00	189	340
	Оладьи из печени	120	21,71	26,71	19,28	406,84	282
	Рис отварной	150	4,82	4,83	50,07	262,98	304
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	H
	Чай с лимоном	230	0,14	0,02	15,75	64,24	377
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>740</b>	<b>31,91</b>	<b>33,00</b>	<b>128,06</b>	<b>1015,02</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2340</b>	<b>104,39</b>	<b>104,28</b>	<b>409,31</b>	<b>3250,48</b>		
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	180	16,72	29,79	15,77	399,15	210
	Бутерброд с сыром	60	6,95	10,04	18,61	193,8	3
	Кофейный напиток с молоком	210	3,32	2,91	16,74	105,63	379
	Пряники сырцовые	60	3,00	2,40	44,40	210	608
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>510</b>	<b>29,99</b>	<b>45,04</b>	<b>95,52</b>	<b>908,68</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>200</b>	<b>0,68</b>	<b>0,28</b>	<b>20,76</b>	<b>88,2</b>		
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	250	7,75	12,00	8,75	177,5	82
	Гефтели из мяса птицы	180	24,12	16,36	28,62	358,22	279
	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	5,15	6,43	17,87	148,3	42
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	H
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	H
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>820</b>	<b>43,87</b>	<b>35,81</b>	<b>89,27</b>	<b>1025,68</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫ И ПОЛДНИК</b>	Кисель из концентрата (со вкусом земляники)	200	0,00	0,00	9,98	37,9	648
	Запеканка (рулет) картофельная с мясом или печенью (с маслом)	200	29,64	28,72	28,60	491,44	284
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	H
	Чай с лимоном	230	0,14	0,02	15,75	64,24	377
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	80	0,88	0,16	3,04	17,6	71
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>760</b>	<b>34,61</b>	<b>29,40</b>	<b>58,42</b>	<b>728,08</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2290</b>	<b>109,15</b>	<b>110,53</b>	<b>263,97</b>	<b>2750,54</b>		
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	220	9,66	13,57	52,38	367,95	173
	Бутерброд с маслом сливочным	50	2,97	8,77	19,49	169	1
	Чай с лимоном	230	0,14	0,02	15,75	64,24	377
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>12,77</b>	<b>22,36</b>	<b>87,62</b>	<b>601,19</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок виноградный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,44</b>		
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с клецками	250	11,97	7,55	29,77	235,1	108
	"Чахохбили" - Птица, тушенная в соусе с овощами	120	40,69	9,07	5,41	266,66	292
	Рис отварной	150	4,82	4,83	50,07	262,98	304
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	10	70
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	H
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	H
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>910</b>	<b>65,13</b>	<b>22,57</b>	<b>120,98</b>	<b>1116,4</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫ И ПОЛДНИК</b>	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	94	340
	Макаронник с сыром	180	12,19	14,33	30,71	300,96	204
	Булочка с повидлом обсыпанная (масса 100 г)	100	6,60	14,36	41,13	320	426
	Какао с молоком	220	5,85	5,94	19,18	153,41	382
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>700</b>	<b>25,44</b>	<b>35,43</b>	<b>110,62</b>	<b>868,37</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2310</b>	<b>104,34</b>	<b>80,36</b>	<b>339,42</b>	<b>2670,4</b>		
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом и сахаром)	220	7,99	10,03	53,31	332,77	182
	Бутерброд с сыром	60	6,95	10,04	18,61	193,8	3
	Чай с сахаром,	220	22,75	14,43	21,52	307,23	376
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>37,69</b>	<b>34,50</b>	<b>93,44</b>	<b>833,8</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>200</b>	<b>0,68</b>	<b>0,28</b>	<b>20,76</b>	<b>88,2</b>		
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный - Сборный с зеленым горошком	250	11,20	12,80	23,48	254,4	97
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с соусом)	120	12,06	13,61	14,26	228	295
	Пюре из бобовых с маслом	150	13,30	6,52	31,67	242,85	199
	Овощи натуральные соленые (помидоры)	100	1,12	0,10	3,50	20	70
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	H
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	H
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>910</b>	<b>55,23</b>	<b>34,13</b>	<b>102,80</b>	<b>1068,71</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫ И ПОЛДНИК</b>	Йогурт, Ряженка, Кефир, Ацидофилин, Бифидок	200	6,00	2,00	8,00	80	386
	Фишболы из кеты с соусом (Зразы рыбные рубленые)	120	24,42	15,29	15,08	293,86	237
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	120	2,44	3,06	16,94	105,79	151
	Чай с лимоном	230	0,14	0,02	15,75	64,24	377
	Пряники сырцовые	60	3,00	2,40	44,40	210	608
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>730</b>	<b>36,00</b>	<b>22,77</b>	<b>100,17</b>	<b>753,89</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2340</b>	<b>129,60</b>	<b>91,68</b>	<b>317,17</b>	<b>2744,6</b>		

<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Сырники из творога (с молоком сгущенным)	180	27,88	23,06	44,08	496,28	219
	Бутерброд с маслом сливочным	50	2,97	8,77	19,49	169	1
	Чай с молоком или сливками	215	1,53	1,35	15,91	80,99	378
	Пряники сырцовые	60	3,00	2,40	44,40	210	608
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>505</b>	<b>35,38</b>	<b>35,58</b>	<b>123,88</b>	<b>956,27</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Кисель из концентрата (со вкусом клюквы)	200	0,00	0,00	9,98	37,9	648
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>9,98</b>	<b>37,9</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп с фрикадельками	250	5,25	2,50	11,75	102,5	478
	Печень тушенная в соусе	120	19,49	11,35	11,59	228,38	261
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Салат витаминный (2 вариант)	80	4,67	5,05	15,70	124,62	49
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	H
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	H	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>41,72</b>	<b>25,71</b>	<b>103,52</b>	<b>992,88</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫ Й ПОЛДНИК</b>	Йогурт, Ряженка, Кефир, Ацидофилин, Бифидок,	200	6,00	2,00	8,00	80	386
	Тефтели из мяса птицы	180	24,12	16,36	28,62	358,22	279
	Салат из соленых огурцов	100	0,83	5,03	1,84	56	21
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	H
	Чай с лимоном	230	0,14	0,02	15,75	64,24	377
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>750</b>	<b>33,33</b>	<b>23,85</b>	<b>55,17</b>	<b>650,42</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2345</b>	<b>110,43</b>	<b>85,14</b>	<b>292,55</b>	<b>2637,47</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	220	8,10	10,63	35,93	271,11	181
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	65	2,83	4,58	32,89	184,37	2
	Чай с лимоном	230	0,14	0,02	15,75	64,24	377
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>515</b>	<b>11,07</b>	<b>15,23</b>	<b>84,57</b>	<b>519,72</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,44</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп "Мистер Горох" (картофельный с бобовыми)	250	16,40	13,15	34,00	320,42	102
	Жаркое по-домашнему из мяса говядины	200	20,68	13,12	19,56	279,3	259
	Овощи натуральные соленные (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	10	70
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	H
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	H
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>820</b>	<b>43,99</b>	<b>27,45</b>	<b>84,97</b>	<b>932,78</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫ Й ПОЛДНИК</b>	Банан	200	3,00	1,00	42,00	189	340
	Кулебяка с птицей и капустой (Тесто дрожжевое (для ватрушек, пирожков кулебяк)	180	29,20	32,69	76,77	716,15	405
	Кофейный напиток с молоком	210	3,32	2,81	16,74	105,63	379
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>590</b>	<b>35,52</b>	<b>36,50</b>	<b>135,51</b>	<b>1010,78</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2125</b>	<b>91,58</b>	<b>79,18</b>	<b>325,25</b>	<b>2547,72</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет с сыром	180	22,95	34,49	5,62	425,12	211
	Бутерброд с маслом сливочным	50	2,97	8,77	19,49	169	1
	Чай с сахаром,	220	22,75	14,43	21,52	307,23	376
	Печенье затыжное	60	5,10	6,78	41,82	248,7	H
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>53,77</b>	<b>64,47</b>	<b>88,45</b>	<b>1150,05</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>0,68</b>	<b>0,28</b>	<b>20,76</b>	<b>88,2</b>	
<b>ОБЕД</b>	Свекольник с фасолью (Суп из овощей)	250	17,27	8,90	32,87	284,2	99
	Голубцы с мясом и рисом	180	31,03	24,66	25,43	449,57	287
	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	5,15	6,43	17,87	148,3	42
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	H
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	H
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>820</b>	<b>60,30</b>	<b>41,01</b>	<b>110,20</b>	<b>1223,73</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫ Й ПОЛДНИК</b>	Кисель из концентрата (со вкусом клубники)	200	0,00	0,00	9,98	37,9	648
	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	120	18,00	26,40	15,62	375,28	268
	Каша гречневая, рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Чай с лимоном	230	0,14	0,02	15,75	64,24	377
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>700</b>	<b>26,74</b>	<b>32,51</b>	<b>79,99</b>	<b>721,17</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2230</b>	<b>141,49</b>	<b>179,28</b>	<b>299,40</b>	<b>3183,15</b>	
<b>День 11</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом или сахаром)	210	9,09	13,00	35,17	295,01	183
	Бутерброд с маслом сливочным	50	2,97	8,77	19,49	169	1
	Чай с молоком или сливками	215	1,53	1,35	15,91	80,99	378
	Пряники сырцовые	60	3,00	2,40	44,40	210	608
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>535</b>	<b>16,59</b>	<b>25,52</b>	<b>114,97</b>	<b>755</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок виноградный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,44</b>	
<b>ОБЕД</b>	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	11,97	107,25	96
	Пельмени мясные из говядины, отварные	205	21,09	12,44	36,06	341	392
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,50	2,11	24,03	331
	Салат витаминный (2 вариант)	80	4,67	5,05	15,70	124,62	49
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	H
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	H	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>855</b>	<b>31,10</b>	<b>24,88</b>	<b>86,05</b>	<b>867,22</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫ Й ПОЛДНИК</b>	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	94	340
	Спагетти с мясным соусом	180	28,51	42,17	34,13	630,32	285
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	H
	Чай с лимоном	230	0,14	0,02	15,75	64,24	377
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>650</b>	<b>31,69</b>	<b>43,43</b>	<b>70,44</b>	<b>880,52</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2240</b>	<b>80,38</b>	<b>93,83</b>	<b>291,66</b>	<b>2587,18</b>	

<b>День 12</b>							
ЗАВТРАК	Хлопья кукурузные с молоком	220	12,56	13,57	26,36	277,84	172
	Бутерброд с сыром	60	6,95	10,04	18,61	193,8	3
	Чай с лимоном	230	0,14	0,02	15,75	64,24	377
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>19,65</b>	<b>23,63</b>	<b>60,72</b>	<b>535,88</b>	
ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>0,68</b>	<b>0,28</b>	<b>20,76</b>	<b>88,2</b>	
ОБЕД	Суп - Лапша (картофельный с макаронными изделиями)	250	11,70	10,53	55,23	362,43	103
	Плов из мяса говядины	180	29,41	14,29	34,96	386,1	265
	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122	67
	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>820</b>	<b>49,69</b>	<b>35,78</b>	<b>118,95</b>	<b>1163,83</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Йогурт, Ряженка, Кефир, Ацидофилин, Бифидок,	200	6,00	2,00	8,00	80	386
	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	200	29,04	22,78	55,24	540,12	223
	Какао с молоком	220	5,85	5,94	19,18	153,41	382
	Салат из моркови с сахаром,	80	1,00	0,08	9,29	42,04	62
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>700</b>	<b>41,89</b>	<b>30,80</b>	<b>91,71</b>	<b>815,57</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2230</b>	<b>111,91</b>	<b>90,49</b>	<b>292,14</b>	<b>2603,48</b>	
<b>День 13</b>							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	220	9,66	13,57	52,38	367,95	173
	Бутерброд с маслом сливочным	50	2,97	8,77	19,49	169	1
	Чай с сахаром,	220	22,75	14,43	21,52	307,23	376
	Пряники сырцовые	60	3,00	2,40	44,40	210	608
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>38,38</b>	<b>39,17</b>	<b>137,79</b>	<b>1054,18</b>
ЗАВТРАК 2	Кисель из концентрата (со вкусом земляники)	200	0,00	0,00	9,98	37,9	648
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>9,98</b>	<b>37,9</b>	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	10,38	7,88	16,48	179,48	88
	Печень по-строгановски	120	15,91	13,48	4,22	222	255
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Овощи натуральные соленные (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	10	70
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>39,40</b>	<b>36,15</b>	<b>86,88</b>	<b>948,86</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Тефтели из мяса птицы	180	24,12	16,36	28,62	358,22	279
	Овощи натуральные соленные (помидоры)	100	1,12	0,10	3,50	20	70
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Чай с лимоном	230	0,14	0,02	15,75	64,24	377
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>550</b>	<b>27,62</b>	<b>16,92</b>	<b>48,83</b>	<b>534,42</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2210</b>	<b>105,40</b>	<b>92,24</b>	<b>283,48</b>	<b>3109,78</b>	
<b>День 14</b>							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	180	16,72	29,79	15,77	399,15	210
	Бутерброд с сыром	60	6,95	10,04	18,61	193,8	3
	Кофейный напиток с молоком	210	3,32	2,81	16,74	105,83	379
	Печенье сахарное (Топленое молоко)	60	5,10	6,78	41,82	248,7	Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>32,09</b>	<b>49,42</b>	<b>92,94</b>	<b>947,28</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок виноградный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,44</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой рисовой	250	10,58	5,35	37,17	239,38	101
	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят (с соусом)	120	12,06	13,61	14,26	228	295
	Каша гречневая, рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118	348
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>39,16</b>	<b>32,02</b>	<b>129,18</b>	<b>1130,79</b>
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Йогурт, Ряженка, Кефир, Ацидофилин, Бифидок,	200	6,00	2,00	8,00	80	386
	Котлеты или биточки рыбные из кеты (с маслом)	90	16,77	21,28	13,84	310,19	234
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	120	2,44	3,06	16,94	105,79	151
	Чай с лимоном	230	0,14	0,02	15,75	64,24	377
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>690</b>	<b>29,30</b>	<b>26,86</b>	<b>55,58</b>	<b>677,12</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2310</b>	<b>101,55</b>	<b>108,30</b>	<b>297,90</b>	<b>2839,63</b>	
<b>День 15</b>							
ЗАВТРАК	Блины (с маслом)	150	7,39	8,85	42,61	280	399
	Бутерброды с джемом или повидлом	60	2,53	4,30	16,91	116,62	2
	Чай с лимоном	230	0,14	0,02	15,75	64,24	377
	Банан	200	3,00	1,00	42,00	189	340
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>640</b>	<b>13,06</b>	<b>14,17</b>	<b>117,27</b>	<b>649,86</b>	
ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>0,68</b>	<b>0,28</b>	<b>20,76</b>	<b>88,2</b>	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	7,75	12,00	8,75	177,5	82
	Гуляш из мяса говядины	120	13,20	24,00	30,00	387,6	260
	Пюре картофельное	150	3,06	10,05	20,45	184,47	312
	Овощи натуральные соленные (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	10	70
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>31,66</b>	<b>47,17</b>	<b>94,93</b>	<b>1101,23</b>
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Кисель из концентрата (со вкусом клюквы)	200	0,00	0,00	9,98	37,9	648
	Кнели из кур, бройлеров-цыплят с рисом	150	22,23	33,10	8,43	420	301
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Чай с сахаром,	220	22,75	14,43	21,52	307,23	376
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>610</b>	<b>47,22</b>	<b>47,97</b>	<b>40,89</b>	<b>857,09</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2360</b>	<b>92,62</b>	<b>109,59</b>	<b>273,85</b>	<b>2696,38</b>	

<b>День 16</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом и сахаром)	220	7,99	10,03	53,31	332,77	182	
	Бутерброд с маслом сливочным	50	2,97	8,77	19,49	169	1	
	Чай с сахаром,	220	22,75	14,43	21,52	307,23	376	
	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	94	340	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>690</b>	<b>34,51</b>	<b>34,03</b>	<b>113,92</b>	<b>903</b>		
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>								
<b>ОБЕД</b>	Суп Полевой с крупой пшениной	250	13,65	11,50	43,07	331,12	101	
	Спагетти с мясным соусом (из мяса птицы)	180	28,51	42,17	34,13	630,32	285	
	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	H	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	H	
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>820</b>	<b>49,82</b>	<b>58,02</b>	<b>113,36</b>	<b>1344,5</b>		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Зразы из кур, бройлеров-цыплят с омлетом и овощами	120	13,98	20,53	8,68	275,08	298	
	Пюре из бобовых с маслом	150	13,30	6,52	31,67	242,85	199	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	H	
	Чай с лимоном	230	0,14	0,02	15,75	64,24	377	
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>540</b>	<b>29,66</b>	<b>27,51</b>	<b>57,06</b>	<b>674,13</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2250</b>	<b>114,99</b>	<b>119,56</b>	<b>304,54</b>	<b>3006,07</b>		
<b>День 17</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Сырники из творога (с молоком сгущенным)	180	27,88	23,06	44,08	496,28	219	
	Бутерброд с сыром	60	6,95	10,04	18,61	193,8	3	
	Чай с лимоном	230	0,14	0,02	15,75	64,24	377	
	Печенье сахарное (Топленое молоко)	60	5,10	6,78	41,82	248,7	H	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>530</b>	<b>40,07</b>	<b>39,90</b>	<b>120,26</b>	<b>1003,02</b>		
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>								
<b>ОБЕД</b>	Свекольник с фасолью (Суп из овощей)	250	17,27	8,90	32,87	284,2	99	
	Котлеты, биточки, шницели из мяса (с соусом)	120	24,18	16,82	15,95	308,47	268	
	Рис отварной	150	4,82	4,83	50,07	262,98	304	
	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	5,15	6,43	17,87	148,3	42	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	H	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	H	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>910</b>	<b>58,27</b>	<b>38,00</b>	<b>150,79</b>	<b>1345,61</b>		
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Йогурт, Ряженка, Кефир, Ацидофилин, Бифидок,	200	6,00	2,00	8,00	80	386
		Кулебяка с птицей и капустой (Тесто дрожжевое (для ватрушек, пирожков кулебяк)	180	29,20	32,69	76,77	716,15	405
Какао с молоком		220	5,85	5,94	19,18	153,41	382	
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>600</b>	<b>41,05</b>	<b>40,63</b>	<b>103,95</b>	<b>949,56</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2240</b>	<b>140,07</b>	<b>118,81</b>	<b>395,76</b>	<b>3386,39</b>		
<b>День 18</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	220	8,10	10,63	35,93	271,11	181	
	Бутерброд с маслом сливочным	50	2,97	8,77	19,49	169	1	
	Чай с молоком или сливками	215	1,53	1,35	15,91	80,99	378	
	Банан	200	3,00	1,00	42,00	189	340	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>685</b>	<b>15,60</b>	<b>21,75</b>	<b>113,33</b>	<b>710,1</b>		
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Кисель из концентрата (со вкусом клубники)	200	0,00	0,00	9,98	37,9	648	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>								
<b>ОБЕД</b>	Суп Крестьянский с крупой гречневой	250	16,65	7,23	49,20	329,25	101	
	Голубцы с мясом и рисом	180	31,03	24,66	25,43	449,57	287	
	Овощи натуральные соленые (помидоры)	100	1,12	0,10	3,50	20	70	
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	H	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	H	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>820</b>	<b>55,15</b>	<b>33,09</b>	<b>127,98</b>	<b>1122,28</b>		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Оладьи из печени	120	21,71	26,71	19,28	406,84	282	
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	120	2,44	3,06	16,94	105,79	151	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	H	
	Чай с лимоном	230	0,14	0,02	15,75	64,24	377	
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>510</b>	<b>26,53</b>	<b>30,23</b>	<b>52,93</b>	<b>668,83</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2215</b>	<b>97,28</b>	<b>85,07</b>	<b>304,22</b>	<b>2539,11</b>		
<b>День 19</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет с сыром	180	22,95	34,49	5,62	425,12	211	
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	65	2,83	4,58	32,89	184,37	2	
	Чай с лимоном	230	0,14	0,02	15,75	64,24	377	
	Пряники сырцовые	60	3,00	2,40	44,40	210	608	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>535</b>	<b>28,92</b>	<b>41,49</b>	<b>98,66</b>	<b>883,73</b>		
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок виноградный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>								
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	250	10,38	7,88	16,48	179,48	88	
	Жаркое по-домашнему из мяса говядины	200	20,68	13,12	19,56	279,3	259	
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	80	3,61	6,29	5,80	94,16	50	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	H	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	H	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>820</b>	<b>41,52</b>	<b>28,31</b>	<b>75,87</b>	<b>894,6</b>		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Йогурт, Ряженка, Кефир, Ацидофилин, Бифидок,	200	6,00	2,00	8,00	80	386	
	Фишболы из кеты с соусом (Зразы рыбные рубленные)	120	24,42	15,29	15,08	293,86	237	
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	H	
	Чай с сахаром,	220	22,75	14,43	21,52	307,23	376	
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>730</b>	<b>60,87</b>	<b>37,95</b>	<b>76,01</b>	<b>968,77</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2285</b>	<b>132,31</b>	<b>107,75</b>	<b>270,74</b>	<b>2831,54</b>		

День 20							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (с маслом и сахаром)	220	9,66	13,57	52,38	367,95	173
	Бутерброд с маслом сливочным	50	2,97	8,77	19,49	169	1
	Кофейный напиток с молоком	210	3,32	2,81	16,74	105,63	379
	Печенье затыжное	60	5,10	6,78	41,82	248,7	Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>21,05</b>	<b>31,93</b>	<b>130,43</b>	<b>891,28</b>	
ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>0,68</b>	<b>0,28</b>	<b>20,76</b>	<b>88,2</b>	
ОБЕД	Суп с фрикадельками	250	5,25	2,50	11,75	102,5	478
	Бефстроганов из птицы/ Птица, тушенная в соусе	120	12,82	21,00	16,27	311,22	290
	Каша гречневая, рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Салат картофельный с капустой и кукурузой	100	3,36	6,39	24,76	169,9	41
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>36,38</b>	<b>37,08</b>	<b>121,31</b>	<b>1150,83</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Тефтели из мяса птицы	180	24,12	16,36	28,62	358,22	279
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	10	70
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Чай с лимоном	230	0,14	0,02	15,75	64,24	377
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>750</b>	<b>28,30</b>	<b>16,92</b>	<b>67,23</b>	<b>608,86</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2400</b>	<b>86,41</b>	<b>86,21</b>	<b>339,73</b>	<b>2739,17</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>45035</b>	<b>2143,88</b>	<b>1982,41</b>	<b>5948,60</b>	<b>54803,75</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>2251,75</b>	<b>107,19</b>	<b>99,12</b>	<b>297,43</b>	<b>2740,19</b>	