

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА -
ДЕТСКИЙ САД «АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК»

СОГЛАСОВАНО:

Врач-диетолог БУ «Пыть-Яхская
окружная клиническая больница»
С.В. Калашникова

« 20 » 09 2022

**ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ (Минатулаев И.Б.)
на осенне-зимний период**



УТВЕРЖДЕНО:

Директор МДОУ прр -д/с
«Аленький Цветочек»
И.И. Никонен

Приказ от 25.08.2022 № 442-од

г. ПЫТЬ-ЯХ

Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Категория питающихся: Сад (Диета 3-7)*
 Тип планового меню: 12-ти часовое меню №3
 Отбор: Столовая Равно "Столовая корпус №1"

Категория питающихся	День недели	Время	Название	Номенклатура	№ рецепта	Детализация	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	Fe	Ca	Mg	
				Сад (диета 3-7)*	Вес брутто	Вес нетто												
				1 нед. Понедельник														
		Завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	234	200	410.0	1745.30	67.61	57.54	229.82	0.74	0.19		68.95	13.932	632.41	219.74	
			Кофейный напиток с молоком	465	180	200.0	393.70	59.86	53.80	234.19	0.90	0.11		21.13	14.130	895.74	261.73	
			Масло сливочное	79	5	180.0	216.20	11.41	13.05	53.59	0.23			2.11	1.540	256.68	68.83	
			Батон	576	25	5.0	79.20	6.99	6.44	28.43	0.17			1.48	1.220	154.34	54.24	
		2-й завтрак	Фрукты свежие			25.0	33.05	2.52	2.25	12.24	0.03			0.63	0.110	97.47	11.34	
		Обед	Орлец консервированный			100.0	65.25	0.04	0.73	0.07				0.010	0.12	0.12		
			Суп картофельный с бобовыми			100.0	44.00	0.40	0.40	12.85	0.03			7.00	0.300	4.75	3.25	
			Котлета из говядины			100.0	44.00	0.40	0.40	9.80	0.03			2.210	2.210	16.10	9.00	
			Суп картофельный с бобовыми			755.0	635.10	24.74	16.47	79.22	0.48	0.06		7.00	2.210	16.10	9.00	
			Котлета из говядины			60.0	7.80			0.96				8.30	7.730	183.36	130.70	
			Картофельное пюре			200.0	92.60	1.34	0.92	3.26	0.13			0.30	0.30			
			Комлот из куряти			70.0	170.00	12.30	8.60	10.50	0.10			3.80	1.620	28.26	27.50	
			Хлеб пшеничный			150.0	105.00	4.00	6.00	8.70	0.10			1.960	1.960	37.10	18.20	
			Хлеб ржано-пшеничный			200.0	102.20	1.80	0.10	23.60	0.03	0.06		3.60	0.820	37.50	24.00	
			Плодник			25.0	58.50	1.90	0.20	12.30	0.03			0.60	1.100	52.00	34.00	
			Булочка сладкая			50.0	99.00	3.40	0.65	19.90	0.09			0.280	0.280	5.00	3.50	
			Молоко кипяченое			275	288.00	9.72	9.53	35.25	0.07			1.950	1.950	23.50	23.50	
			Соль			469	161.00	3.92	4.23	26.15	0.07			0.02	0.190	227.90	26.60	
			Ужин			5.0	107.00	5.80	5.30	9.10	0.07			1.40	0.190	227.90	26.60	
			Салат из отварной моркови с чесноком			465.0	404.50	13.59	14.35	56.33	0.09	0.05		2.30	2.360	211.70	26.60	
			Макаронные изделия отварные с сыром			60.0	56.00	0.69	5.05	3.16				2.12				
			Чай с сахаром			180	252.00	10.80	9.00	31.77	0.06	0.05		0.18	1.260	201.60	18.90	
			Хлеб пшеничный			200.0	38.00	0.20	0.10	9.10				0.820	0.820	5.10	4.20	
			Хлеб пшеничный			25	58.50	1.90	0.20	12.30	0.03			0.280	0.280	5.00	3.50	
		1 нед. Вторник																
		Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями			440.0	1794.58	77.68	67.82	223.32	0.56	0.09		126.35	15.611	713.09	289.81	
			Чай с молоком			200.0	343.15	12.70	12.94	44.05	0.07			1.31	1.680	359.40	39.60	
			Батон			200.0	160.20	5.76	6.48	19.70	0.01			0.90	0.510	163.40	20.60	
			Сыр полутвердый (порциями)			25.0	64.00	1.60	1.30	11.50	0.02			0.30	0.870	59.10	10.50	
		2-й завтрак	Фрукты свежие			15.0	65.25	1.86	0.73	12.85	0.03			0.300	0.300	4.75	3.25	
		Обед	Икра морковная			100.0	53.70	3.48	4.43	0.01				0.11	0.11	132.15	5.25	
			Борщ с капустой и картофелем			100.0	44.00	0.40	0.40	9.80	0.03			7.00	2.210	16.10	9.00	
			Гуляш из отварной говядины			755.0	802.38	35.45	31.40	97.10	0.39	0.08		7.00	2.210	16.10	9.00	
			Каша гречневая рассыпчатая			50.0	33.00	0.70	1.90	3.26	0.02			1.76	10.841	116.47	212.12	
						200.0	60.00	1.48	3.54	5.56	0.03	0.08		6.40	0.360	10.50	13.50	
						100.0	258.00	20.00	19.50	3.30	0.03	0.08		6.40	0.880	29.40	18.60	
						130.0	209.88	7.37	5.51	32.68	0.18			0.40	2.760	15.00	22.00	
														3.921	13.87	116.62		

Компот из смеси сухофруктов	495	200	200.0	84.00	0.60	0.10	20.10	0.01	0.20	0.690	19.20	14.40
Хлеб ржано-пшеничный	575	50	50.0	99.00	3.40	0.65	19.90	0.09	0.20	1.950	23.50	23.50
Хлеб пшеничный	573	25	25.0	58.50	1.90	0.20	12.30	0.03	0.03	0.280	5.00	3.50
Полдник				160.05	5.78	5.17	22.67	0.07	1.26	0.180	216.72	25.29
Кефир	470	180	180.0	90.90	5.22	4.50	7.20	0.07	1.26	0.180	216.72	25.29
Вафли				69.15	0.56	0.67	15.47					
Соль				5.0								
Ужин				450.0			49.70		0.01	0.700	4.40	3.80
Пудинг творожно-яблочный	285		200.0	392.30	22.15	15.41	42.90		108.02	0.700	4.40	3.80
Соус молочный сладкий	261	60	60.0	51.30	1.00	2.50	6.70		107.81			
Чай без сахара	54-Гн2020	200	200.0	1.40	0.20		0.10		0.17			
1 нед. Среда				1.613,64	60.37	52.64	223.71	0.70	0.01	0.04	4.40	3.80
Завтрак				371.30	9.72	12.26	55.66	0.13	109.62	12.350	495.99	213.41
Каша манная молочная жидкая	230	205	435.0	209.00	6.22	6.60	31.24	0.08	1.68	1.640	200.77	34.15
Чай с молоком	460	200	200.0	64.00	1.60	1.30	11.50	0.02	1.38	0.460	136.80	20.40
Батон	576	25	25.0	65.25	1.86	0.73	12.85	0.03	0.30	0.870	59.10	10.50
Масло сливочное	79	5	5.0	33.05	0.04	3.63	0.07		0.300	0.300	4.75	3.25
2-й завтрак				100.0	0.40	0.40	9.80	0.03	7.00	0.010	2.210	16.10
Фрукты свежие	82	100	100.0	44.00	0.40	0.40	9.80	0.03	7.00	2.210	16.10	9.00
Обед				723.64	24.93	24.46	100.87	0.32	0.07	95.38	5.290	182.72
Салат из капусты белокочанной	1	50	50.0	47.00	0.73	3.00	4.20	0.01	8.50	0.270	20.00	8.00
Суп -юре картофельный	131	200	200.0	116.20	4.64	4.76	13.72	0.10	6.52	0.870	95.60	29.40
Птица в соусе с томатом	367	100	100.0	146.43	9.50	11.07	2.21	0.03	0.36	0.830	17.86	12.86
Рис прилушенный	386	120	120.0	144.96	2.88	4.32	23.52	0.02	0.02	0.100	0.610	11.90
Напиток из шиповника	496	200	200.0	78.00	0.67	0.27	18.30	0.01	80.00	0.660	9.06	13.00
Гренки из пшеничного хлеба	115	25	25.0	92.05	3.11	0.39	19.02	0.06	0.02	1.950	23.50	23.50
Хлеб ржано-пшеничный	575	50	50.0	99.00	3.40	0.65	19.90	0.09	1.26	0.420	5.80	4.00
Полдник	582	20	20.0	83.00	1.50	1.96	14.88	0.02	1.26	0.420	5.80	4.00
Печенье	645	180	180.0	106.20	5.22	5.76	7.20		1.26	0.420	5.80	4.00
Йогурт				5.0								
Соль				285.50	18.60	7.80	35.30	0.20	4.30	2.790	90.60	60.70
Ужин				100.0	12.50	1.50	5.20	0.07	0.70	0.870	43.00	29.00
Котлета "Любительская"	377	150	150.0	105.00	4.00	6.00	8.70	0.10	3.60	0.820	37.50	24.00
Картофельное пюре	457	200	200.0	38.00	0.20	0.10	9.10		0.820	0.820	5.10	4.20
Чай с сахаром	573	25	25.0	58.50	1.90	0.20	12.30	0.03	0.280	0.280	5.00	3.50
Хлеб пшеничный				1.752,55	75.11	57.92	232.21	0.88	62.04	13.707	617.41	226.70
1 нед. Четверг				417.10	11.88	14.05	60.88	0.25	1.93	1.620	234.14	61.39
Завтрак	235	205	205.0	239.60	7.46	7.44	35.72	0.19	1.30	1.200	131.80	46.80
Каша пшеница молочная жидкая	465	180	180.0	79.20	2.52	2.25	12.24	0.03	0.63	0.110	97.47	11.34
Корфейный напиток с молоком	576	25	25.0	65.25	1.86	0.73	12.85	0.03	0.300	0.300	4.75	3.25
Батон	79	5	5.0	33.05	0.04	3.63	0.07		7.00	0.010	0.12	9.00
Масло сливочное				44.00	0.40	0.40	9.80	0.03	7.00	2.210	16.10	9.00
2-й завтрак				100.0	0.40	0.40	9.80	0.03	7.00	2.210	16.10	9.00
Фрукты свежие	82	100	100.0	44.00	0.40	0.40	9.80	0.03	7.00	2.210	16.10	9.00
Обед				625.44	38.62	14.27	84.85	0.52	45.09	8.087	115.87	108.91
Томаты в томатной заливке	129	50	50.0	78.20	2.32	3.32	9.76	0.05	3.04	0.650	12.80	13.60
Суп с макаронными изделиями и картофелем	205	200	200.0	153.20	15.10	8.90	28.35	0.34	4.917	0.290	7.50	6.10
Оладьи из пшена	388	140/3	143.0	186.04	15.70	1.10	10.70	0.01	16.50	1.950	23.50	23.50
Пюре из гороха	491	200	200.0	44.00	0.20	0.10	19.90	0.09	0.280	0.280	5.00	3.50
Компот из ягод замороженных	575	50	50.0	99.00	3.40	0.65	19.90	0.09	0.280	0.280	5.00	3.50
Хлеб ржано-пшеничный	573	25	25.0	58.50	1.90	0.20	12.30	0.03	0.23	0.54	0.180	25.20
Хлеб пшеничный				202.00	6.82	8.70	24.69	0.04	0.54	0.180	223.20	25.20
Полдник				110.00	1.60	4.20	17.13					
Печенье курабье	20		25.0	110.00	1.60	4.20	17.13					

Ряженка	401	180	180.0	92.00	5.22	4.50	7.56	0.04	0.23	0.54	0.180	223.20	25.20
Соль			5.0										
Ужин			470.0	464.01	17.39	20.50	52.00	0.04		7.48	1.610	28.10	22.20
Винегрет овощной	54-1632020	100	100.0	88.00	1.60	6.20	6.60	0.04		6.20	0.790	23.00	18.00
Треугольник с говядиной	60	170	170.0	338.01	15.59	14.20	36.30						
Чай с сахаром	457	200	200.0	38.00	0.20	0.10	9.10			1.28			
1 нед. Пятница													
Завтрак													
Запеканка из творога	54-112020	200	475.0	1 855.17	80.62	59.11	250.53	1.01	0.46	39.90	15.010	465.52	183.30
Соус молочный сладкий	261	60	200.0	618.28	37.19	24.80	61.98	0.11	0.41	0.56	2.320	292.52	50.12
Батон	576	25	50.0	463.73	34.13	21.47	33.33	0.08	0.41	0.39	1.200	282.67	42.67
Чай с сахаром	457	200	25.0	51.30	1.00	2.50	6.70			0.17			
2-й завтрак													
Фрукты свежие			200.0	65.25	1.86	0.73	12.85	0.03		0.300	0.300	4.75	3.25
Обед													
Салат картофельный с зеленым горошком	82	100	100.0	44.00	0.20	0.10	9.10			0.820	0.820	5.10	4.20
Щи из свежей капусты с картофелем	42	50	100.0	44.00	0.40	0.40	9.80	0.03		7.00	2.210	16.10	9.00
Тфтели из говядины	104	200	755.0	614.66	25.13	20.27	9.80	0.03	0.02	7.00	2.210	16.10	9.00
Соус томатный	348	70	50.0	50.00	1.25	3.15	82.75	0.69	0.02	21.40	5.590	90.40	77.28
Макаронны отварные	419	40	70.0	63.80	4.16	3.96	4.15	0.40		4.40	0.350	7.00	8.50
Компот из яблок и ягод замороженных	54-112020	120	40.0	116.00	9.70	6.50	2.90	0.05		2.80	0.640	29.80	20.00
Хлеб пшеничный	492	200	120.0	20.76	0.38	1.31	4.60	0.03		5.16	1.310	8.00	10.00
Хлеб ржано-пшеничный	573	25	200.0	161.60	4.24	4.40	1.84	0.05	0.02	0.44	0.120	2.80	2.28
Полдник	575	50	25.0	45.00	0.10	0.10	10.90	0.04		0.560	0.560	8.80	5.60
Печенье песочное			50.0	58.50	1.90	0.20	12.30	0.03		8.60	0.380	5.50	3.90
Сок фруктовый			50.0	99.00	3.40	0.65	19.90	0.09		0.280	0.280	5.00	3.50
Соль			18.0	217.33	2.92	5.04	40.75	0.03	0.03	4.00	1.950	23.50	23.50
Ужин			200.0	132.00	1.92	5.04	20.55			4.00	2.800	14.00	8.00
Булочка Домашняя			5.0	85.33	1.00		20.20	0.03	0.03	4.00	2.800	14.00	8.00
Суп картофельный с рыбой	276	200	475.0	360.90	14.98	8.60	55.25	0.15		6.94	2.090	42.50	38.90
Чай с сахаром	119	200	50.0	164.00	3.44	5.18	25.21			6.94	2.090	42.50	38.90
Хлеб пшеничный	457	200	200.0	100.40	9.44	3.12	8.64	0.12		6.94	0.990	32.40	31.20
2 нед. Понедельник													
Завтрак													
Каша кулрузная молочная жидкая	573	25	25.0	38.00	0.20	0.10	9.10			0.94	0.820	5.10	4.20
Кофейный напиток с молоком				58.50	1.90	0.20	12.30	0.03		0.280	0.280	5.00	3.50
Батон	233	205	415.0	409.70	10.50	52.05	235.74	0.78	0.15	66.86	13.580	524.24	228.49
Масло сливочное	465	180	205.0	232.20	6.08	6.60	62.26	0.14		0.63	1.630	223.14	39.19
2-й завтрак	576	25	180.0	79.20	2.52	2.25	37.10	0.08		0.63	1.210	120.80	24.60
Фрукты свежие	79	5	25.0	65.25	1.86	0.73	12.85	0.03		0.63	0.110	97.47	11.34
Обед													
Салат из отварной моркови с зеленым горошком	82	100	100.0	44.00	0.40	0.40	0.07			0.300	0.300	4.75	3.25
Расолыник Ленинградский со сметаной			100.0	44.00	0.40	0.40	9.80	0.03		7.00	2.210	16.10	9.00
Биточки из говядины	25	60	755.0	655.70	21.74	25.19	81.63	0.44		7.00	2.210	16.10	9.00
Картофельное пюре	100	200	60.0	51.60	1.14	3.66	3.48	0.04		11.26	6.770	149.50	120.80
Компот из смеси сухофруктов	339	70	200.0	87.60	2.10	4.08	10.60	0.07		1.08	0.380	13.80	16.80
Хлеб пшеничный	377	150	70.0	170.00	8.60	10.50	6.55	0.10		5.68	0.690	13.40	20.40
Хлеб ржано-пшеничный	495	200	150.0	105.00	4.00	6.00	8.70	0.10		0.70	1.960	37.10	18.20
Полдник	573	25	200.0	84.00	0.60	0.10	20.10	0.01		0.820	0.660	37.50	24.00
Печенье	575	50	25.0	58.50	1.90	0.20	12.30	0.03		0.20	0.280	19.20	14.40
Кисель из ягод			50.0	99.00	3.40	0.65	19.90	0.09		1.00	1.960	5.00	3.50
Соль	582	20	220.0	173.00	1.70	2.16	36.88	0.02		1.00	0.540	23.50	23.50
Ужин	479	200	20.0	83.00	1.50	1.96	14.88	0.02		1.00	0.420	14.60	5.40
Говядина отварная			200.0	90.00	0.20	0.20	22.00			1.00	0.120	8.80	4.00
			5.0										1.40
			485.0	361.90	22.64	11.09	45.17	0.15	0.15	46.97	2.430	120.90	54.10
			60.0	89.00	16.81	2.26	0.30			0.30			

Ралу из овсяной	178	200	200.0	176.40	3.73	8.53	23.47	0.12	0.15	46.67	1.330	110.80	46.40
Чай с сахаром	457	200	200.0	38.00	0.20	0.10	9.10			0.820	5.10	4.20	
Хлеб пшеничный	573	25	25.0	58.50	1.90	0.20	12.30	0.03		0.280	5.00	3.50	
2 нед. Вторник													
Завтрак				1 674.82	79.73	62.55	202.97	0.56	0.43	20.14	13.424	992.10	227.32
Суп молочный гречневый	140	200	440.0	312.95	11.74	11.46	40.79	0.12		1.33	1.350	356.00	42.20
Чай с молоком	460	200	200.0	130.00	4.80	5.00	16.44	0.06		0.92	0.180	160.00	23.20
Сыр полутвердый (порциими)	75	15	15.0	64.00	1.60	1.30	11.50	0.02		0.30	0.870	59.10	10.50
Батон	576	25	25.0	65.25	3.48	4.43	12.85	0.01		0.11	0.300	4.75	3.25
2-й завтрак													
Фрукты свежие	82	100	100.0	44.00	0.40	0.40	9.80	0.03		7.00	2.210	16.10	9.00
Обед													
Салат из свежих огурцов с луком	15	50	735.0	726.77	31.77	30.63	84.72	0.25	0.14	9.84	7.574	136.30	105.92
Свекольник со сметаной	98	200	60.0	40.80	0.48	3.60	1.56	0.02		2.52	0.324	11.40	0.32
Гуляш из отварной говядины	327	100	200.0	74.60	1.86	3.78	8.26	0.05		6.32	1.180	29.40	22.60
Каша пшеничная вязкая	177	0	100.0	258.00	20.00	19.50	3.30	0.03	0.08	0.40	2.760	15.00	22.00
Комлот из курати	494	200	100.0	93.67	2.33	2.80	15.80						
Хлеб пшеничный	573	25	200.0	102.20	1.80	0.10	23.60	0.03	0.06	0.60	1.100	52.00	34.00
Хлеб ржано-пшеничный	575	50	25.0	58.50	1.90	0.20	12.30	0.03		0.280	5.00	3.50	
Полдник													
Вафли	580	20	200.0	99.00	3.40	0.65	19.90	0.09		1.950	23.50	23.50	
Бифидок	401	180	20.0	175.20	6.18	7.92	19.70	0.08	0.29	1.44	0.270	217.60	28.20
Соль				108.20	0.78	6.12	12.50	0.01		0.120	1.60	1.20	
Ужин				67.00	5.40	1.80	7.20	0.07	0.29	1.44	0.150	216.00	27.00
Соус Молочный сладкий	261	60	430.0	415.90	29.64	12.14	47.96	0.08		0.53	2.020	266.10	42.00
Сырники из творога	286	180	50.0	51.30	1.00	2.50	6.70			0.17	1.200	261.00	37.80
Чай с сахаром	457	200	180.0	326.60	28.44	9.54	32.16	0.08		0.36	0.820	5.10	4.20
2 нед. Среда													
Завтрак				1 724.43	66.82	58.10	236.14	0.39	0.04	132.92	8.845	332.50	116.14
Каша манная "Шоколадка"	194	200/5	435.0	368.61	9.80	14.77	50.91	0.03	0.01	2.40	1.120	9.90	7.45
Чай с сахаром	457	200	205.0	227.96	7.69	9.84	28.91			2.40			
Сливочное масло	53-1932020	5	200.0	38.00	0.20	0.10	9.10						
Батон	576	25	5.0	37.40	0.05	4.10	0.05		0.01	0.820	5.10	4.20	
2-й завтрак													
Фрукты свежие	82	100	25.0	65.25	1.86	0.73	12.85	0.03		0.300	4.75	3.25	
Обед													
Олуец консервированный			100.0	44.00	0.40	0.40	9.80	0.03		7.00	2.210	16.10	9.00
Суп с домашней лапшой и курицей	59		755.0	659.22	25.24	19.33	96.57	0.20		121.22	4.110	74.40	47.20
Котлеты из птицы	372	70	200.0	93.74	2.13	1.51	18.60			0.30			
Картофельное пюре	472	70	70.0	199.00	14.00	12.60	7.50	0.07		13.20	0.60	1.270	34.00
Калуга тушеная	143	75	75.0	69.80	1.55	2.20	12.22			0.60	1.270	34.00	17.00
Напиток из шиповника	496	200	75.0	53.38	1.59	1.90	6.79			13.00			
Хлеб ржано-пшеничный	575	50	200.0	78.00	0.67	0.27	18.30	0.01		14.12	0.610	11.90	3.20
Хлеб пшеничный	573	25	50.0	99.00	3.40	0.65	19.90	0.09		1.950	23.50	23.50	
Полдник													
Снежок	465	180	205.0	58.50	1.90	0.20	12.30	0.03		0.280	5.00	3.50	
Печенье курабье			180.0	200.90	6.82	8.70	24.33	0.07		1.26	0.180	216.00	25.29
Соль			25.0	90.90	5.22	4.50	7.20	0.07		1.26	0.180	216.00	25.29
Ужин													
Рыба, тушеная в томате с овощами	79	50/50	495.0	451.70	24.56	14.90	54.54	0.06	0.03	1.04	1.225	16.10	27.20
Рис прилушенный	386	150	120.0	174.00	18.86	9.20	3.74			1.04			
Чай с сахаром	457	200	150.0	181.20	3.60	5.40	29.40	0.03	0.03	0.125	6.00	19.50	
Хлеб пшеничный	573	25	200.0	38.00	0.20	0.10	9.10			0.820	5.10	4.20	
2 нед. Четверг													
				58.50	1.90	0.20	12.30	0.03	0.34	51.57	0.280	5.00	3.50
				1 640.60	57.66	52.99	212.88	0.73	0.34	13.700	836.44	230.89	

Завтрак													
Каша пшеница молочная жидкая	235	205	415.0	417.10	11.88	14.05	60.88	0.25	1.93	1.620	234.14	61.39	
Кофейный напиток с молоком	465	180	180.0	239.60	7.46	7.44	35.72	0.19	1.30	1.200	131.80	46.80	
Батон	576	25	25.0	79.20	2.52	2.25	12.24	0.03	0.63	0.110	97.47	11.34	
Масло сливочное	79	5	5.0	65.25	1.86	0.73	12.85	0.03		0.300	4.75	3.25	
2-й завтрак													
Фрукты свежие	82	100	100.0	33.05	0.04	3.63	0.07	0.03	7.00	0.010	0.12	9.00	
Обед			100.0	44.00	0.40	0.40	9.80	0.03	7.00	2.210	16.10	9.00	
Салат из соевых орудов с луком	16	50	705.0	577.40	24.32	18.74	56.72	0.28	36.40	6.550	138.10	94.90	
Суп картофельный с крупой	114	200	50.0	34.00	0.40	3.00	1.30	0.01	1.55	0.300	11.50	6.50	
Жаркое по-домашнему	328	180	200.0	65.60	2.22	2.82	7.84	0.07	4.40	0.720	15.00	20.20	
Компот из ягод замороженных	491	200	180.0	276.30	16.20	11.97	4.68	0.07	13.95	3.010	75.60	35.10	
Хлеб ржано-пшеничный	575	50	200.0	44.00	0.20	0.10	10.70	0.01	16.50	0.290	7.50	6.10	
Хлеб пшеничный	573	25	50.0	99.00	3.40	0.65	19.90	0.09	16.50	0.1950	23.50	23.50	
Полдник			25.0	58.50	1.90	0.20	12.30	0.03		0.280	5.00	3.50	
Печенье песочное			198.0	199.00	7.32	6.84	27.75	0.07	1.44	0.180	216.00	27.00	
Бифилайф	401	180	180.0	132.00	1.92	5.04	20.55	0.07					
Соль			5.0	67.00	5.40	1.80	7.20	0.07	1.44	0.180	216.00	27.00	
Ужин													
Салат из свежлы	26	60	465.0	403.10	13.74	12.96	57.73	0.10	4.80	3.140	232.10	38.60	
Чай с сахаром	457	200	60.0	54.60	0.84	3.66	4.56	0.01	4.62	0.780	20.40	12.00	
Макаронные изделия отварные с сыром	259	180	200.0	38.00	0.20	0.10	9.10			0.820	5.10	4.20	
Хлеб пшеничный	573	25	180.0	252.00	10.80	9.00	31.77	0.06	0.18	1.260	201.60	18.90	
2 нед. Пятница													
Завтрак			25.0	58.50	1.90	0.20	12.30	0.03	0.18	0.280	5.00	3.50	
Каша молочная рчневая	232	200/5	435.0	1758.28	61.24	58.42	246.48	0.87	59.01	18.960	461.05	219.63	
Чай с молоком	460	200	205.0	234.60	7.46	6.64	60.68	0.19	2.00	3.070	203.37	51.55	
Масло сливочное	79	5	200.0	64.00	1.60	1.30	36.26	0.14	1.70	1.890	139.40	37.80	
Батон	576	25	5.0	33.05	0.04	3.63	11.50	0.02	0.30	0.870	59.10	10.50	
2-й завтрак													
Фрукты свежие	82	100	25.0	65.25	1.86	0.73	12.85	0.03		0.300	4.75	3.25	
Обед			100.0	44.00	0.40	0.40	9.80	0.03	7.00	2.210	16.10	9.00	
Икра моржовая	54	50	769.0	687.16	34.36	28.93	71.73	0.47	18.49	7.970	140.28	113.78	
Суп картофельный с фрикадельками	123	200	50.0	33.00	0.70	1.90	3.26	0.02	1.76	0.360	10.50	13.50	
Фрикадельки мясные	145	24	200.0	121.60	7.16	7.66	6.00	0.07	4.46	1.480	17.20	21.40	
Шницель из говядины	339	70	24.0	54.26	4.80	3.82	0.17	0.02	0.07	0.760	3.98	5.78	
Картофельное пюре	377	150	70.0	170.80	12.30	8.60	10.50	0.10	0.07	0.760	3.98	5.78	
Компот из яблок и ягод замороженных	492	200	150.0	105.00	4.00	6.00	8.70	0.10	3.60	0.820	37.50	24.00	
Хлеб пшеничный	573	25	200.0	45.00	0.10	0.10	10.90	0.04	8.60	0.380	5.50	3.90	
Хлеб ржано-пшеничный	575	50	25.0	58.50	1.90	0.20	12.30	0.03		0.280	5.00	3.50	
Полдник			50.0	99.00	3.40	0.65	19.90	0.09		1.950	23.50	23.50	
Сок фруктовый	399	200	220.0	168.33	2.50	1.96	35.08	0.05	4.00	3.220	19.80	12.00	
Печенье	582	20	200.0	85.33	1.00	1.96	20.20	0.03	4.00	2.800	14.00	8.00	
Соль			20.0	83.00	1.50	1.96	14.88	0.02		0.420	5.80	4.00	
Ужин													
Салат картофельный По- польски	29	80	450.0	461.89	13.02	14.83	69.19	0.13	27.52	2.490	81.50	33.30	
Пирожок с капустой	532	170	80.0	126.80	3.28	7.40	11.79		3.59				
Чай с сахаром	457	200	170.0	297.09	9.54	7.33	48.30	0.13	23.93	1.670	76.40	29.10	
			200.0	38.00	0.20	0.10	9.10			0.820	5.10	4.20	