

Утверждаю:

ООО ГК «Фьюжен Менеджмент»
Генеральный директор Милев А. Н.
по доверенности Торубаров Д. В.

« ____ » _____

20

«Трипта Компанни»
Общество с ограниченной
ответственностью
Дирекция
по снабжению



Согласовано:

Руководитель образовательного
учреждения

« ____ » _____ 20 ____ г.

[Handwritten signature]



Примерное циклическое меню для организации горячего питания обучающихся в возрасте с 2 до 3 лет, находящихся в детском саду с дневным пребыванием на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения г. Калуги на 2023 год

Примерное циклическое меню для организации горячего питания обучающихся в возрасте с 2 доз лет, находящихся в детском саду с

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего		всего				Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
			г	г	г	г										

I неделя

Понедельник 1 день

Завтрак

302	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	153	5,10	5,50	28,33	184,40	97,3	32,08	128,1	0,7	0,1	0,2	32,4	0,4
692	Кофейный напиток на цельном молоке	150	2,30	2,30	10,40	72,50	87,7	9,9	69,12	0,21	0,02	0,3	15,6	0
1	Бутерброд с сыром	30/10	2,90	4,77	15,47	113,90	5,7	3,9	19,5	0,36	0,03	0	25,25	1,17
	Итого за 'Завтрак'		10,3	12,57	54,2	370,8	190,7	45,88	216,72	1,27	0,15	0,5	73,25	1,57

Второй завтрак

	Фрукты по сезону	1шт	0,88	0,88	21,50	97,60	35,2	19,8	24,2	4,8	0,07	20	11	0,44
	Итого второй завтрак		0,88	0,88	21,50	97,60	35,2	19,8	24,2	4,8	0,07	20	11	0,44

Обед

	Салат из припущенной капусты с морковью	40	0,77	2,54	4,70	44,75	20,3	8,25	15,06	0,28	0,01	0	105,18	1,16
124	Суп картофельный с горохом	150	1,11	3,10	5,40	54,49	20,3	13,1	28,01	0,45	0,03	6	163,2	1,4
443	Плов из мяса птицы	150	23,50	25,80	20,60	409,40	25,3	39,34	242,5	2,2	0,11	0,2	306,8	1,4
639	Компот из сухофруктов	150	0,90	0,01	24,30	101,47	0,45	0	0	0,04	0	2,4	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,16	9,66	46,16	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,66	34,16	50	10	50	0,4	0,04	0	2	1,2
	Итого за 'Обед'		29,10	31,85	71,32	690,43	120,95	77,29	352,97	3,77	0,22	8,6	577,18	5,42

Полдник

	Рыба тушеная с овощами	100	3,50	7,08	16,30	143,30	33,70	29,10	78,70	1,10	0,10	10,80	494,80	1,24
685/1	Чай с молоком и сахаром	150	2,50	2,80	11,10	79,90	106,08	13,1	80,3	0,27	0,03		19,32	
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,16	9,66	46,16	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0	0,26
	Итого полдник		7,5	10,04	37,06	269,36	144,38	48,8	176,4	1,77	0,16	10,8	514,12	1,5
	Итого за день		47,78	55,34	184,08	1428,19	491,23	191,77	770,29	11,61	0,6	39,9	1175,6	8,93

1 неделя

Вторник 2 день

Завтрак

302	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	153	4,20	5,60	14,37	125,60	122,01	15,8	100,2	0,2	0,06	0,1	37,09	0,5
692	Какао с молоком	150	2,30	2,30	10,40	72,50	87,7	9,9	69,12	0,21	0,02	0,3	15,6	0
3	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	4,90	3,60	15,70	115,30	109,6	9,07	75,3	0,4	0,04	0	41,36	0,54
	Итого за 'Завтрак'		11,4	11,5	40,47	313,4	319,31	34,77	244,62	0,81	0,12	0,4	94,05	1,04
	Второй завтрак													
707	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	7	4	7	1,4	0,01	2	0	0,1
	Итого второй завтрак		0,50	0,10	10,10	43,30	7	4	7	1,4	0,01	2	0	0,1

Обед

	Винегрет овощной	40	0,65	5,07	3,45	62,05	11,8	9,6	19,6	0,37	0,02	2,5	105,1	2,26
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	3,50	2,12	11,60	79,80	20,3	22,9	63,9	1,17	0,1	3	137,5	0,4
	Гуляш из птицы с соусом (50/50)	100	4,97	4,87	5,21	84,50	16,5	2,9	17,05	0,12	0,04	0,26	5,19	1,99
	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливоч	130	6,9	5,7	31,4	205,1	11	110	163,9	3,6	0,2	3,15	26,3	1,09
639	Компот из свежих яблок	150	0,90	0,01	24,30	101,47	0,45	0	0	0,04	0	2,4	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,16	9,66	46,16	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,66	34,16	50	10	50	0,4	0,04		2	1,2
	Итого за 'Обед'		19,74	18,17	92,28	613,24	114,65	162	331,85	6,1	0,43	11,31	276,09	7,2

Полдник

	Макаронь отварные с сыром	85/10/3	0,60	3,08	4,20	47,60	10,9	10,06	22,1	0,4	0,02	5,1	148,1	1,4
685	Чай с сахаром и лимоном	150/11/3	0,06	0,01	11,08	44,70	2,58	1,25	2,3	0,21	0,001	1,2	0,16	0
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,16	9,66	46,16	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0	0,26
	Итого полдник		2,16	3,25	24,94	138,46	18,08	17,91	41,8	1,01	0,051	6,3	148,26	1,66
	Итого за день		33,80	33,02	167,79	1108,40	459,04	218,68	625,27	9,32	0,611	20,01	518,4	10

1 неделя

Среда 3 день

302	Каша манная молочная с маслом сливочным	155	4,40	4,80	27,60	171,80	90,34	14,1	83,6	0,3	0,06	0,2	30,8	0,7
692	Кофейный напиток на цельном молоке	150	2,30	2,30	10,40	72,50	87,7	9,9	69,12	0,21	0,02	0,3	15,6	0
3	Бутерброд с сыром	30/10	4,90	3,60	15,70	115,30	109,6	9,07	75,3	0,4	0,04	0	41,36	0,54
	Итого за 'Завтрак '		11,6	10,7	53,7	359,6	287,64	33,07	228,02	0,91	0,12	0,5	87,76	1,24

Второй завтрак

	Фрукты по сезону	1шт	0,88	0,88	21,50	97,60	35,2	19,8	24,2	4,8	0,07	20	11	0,44
	Итого второй завтрак		0,88	0,88	21,50	97,60	35,2	19,8	24,2	4,8	0,07	20	11	0,44

Обед

	Салат из отварной свеклы с маслом раст	40	0,60	2,40	5,10	42,30	19,1	7,5	14,05	0,2	0,01	2	101	1
	Рассольник Ленинградский	150	1,10	2,50	6,70	54,10	13,3	13,1	31,1	0,4	0,05	5,6	146,7	0,4
	Шницель рыбный	50	7,50	11,18	8,20	163,70	26,7	4,36	26,8	0,1	0,07	0,4	22,32	1,58
	Картофельное пюре	110	3,60	4,30	23,30	146,80	8,25	14,8	38,2	0,8	0,08	0	25,25	1,24
	Напиток из шиповника	150	0,06	0,01	11,08	44,7	2,58	1,25	2,3	0,21	0,001	1,2	0,16	0
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,16	9,66	46,16	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,66	34,16	50	10	50	0,4	0,04	0	2	1,2
	Итого за 'Обед '		15,68	20,79	70,7	531,92	124,53	57,61	179,85	2,51	0,28	9,2	297,43	5,68

Полдник

366	Запеканка из творога со ступенным молоком	75/10	14,50	10,80	19,70	235,04	165,6	22,5	197,5	0,4	0,046	0,2	73,08	0,6
648	Кисель плодово-ягодный	150	0,01	0,00	24,05	96,20	7,5	0	13,86	0	3,3	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,16	9,66	46,16	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0	0,26
	Итого полдник		16,01	10,96	53,41	377,40	177,70	29,10	228,76	0,80	3,38	0,20	73,08	0,86
	Итого за день		44,17	43,33	199,31	1366,52	625,07	139,58	660,83	9,02	3,85	29,90	469,27	8,22

1 неделя

Четверг 4 день

302	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	153	6,80	7,05	36,14	235,60	114,6	54,5	200,1	1,5	0,2	1,1	31,6	1,03
693	Какао с молоком	150	3,02	3,09	12,20	89,12	107,6	20,7	91,7	0,55	0,03	0,1	19,28	0,006
3	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	4,90	3,60	15,70	115,30	109,6	9,07	75,3	0,4	0,04	0	41,36	0,54
	Итого за 'Завтрак'		14,72	13,74	64,04	440,02	331,8	84,27	367,1	2,45	0,27	1,2	92,24	1,576

Второй завтрак

697	Молоко	100	2,90	3,20	4,70	59,30	120	14,03	90,21	0,1	0,04	1,3	22,05	0
	Итого второй завтрак		2,90	3,20	4,70	59,30	120	14,03	90,21	0,1	0,04	1,3	22,05	0

Обед

	Салат из припущенной моркови с маслом	40	0,89	6,05	5,24	79	22,02	13,09	25,71	0,83	0,01	5,5	1,19	2,7
	Суп картофельный	150	1,28	1,60	10,40	61,80	8,3	15,06	37,5	0,5	0,06	4,9	135,2	0,3
471	Тефтели из птицы с соусом (50/50)	100	12,10	13,70	9,30	209,60	29,5	16,9	120,8	1,1	0,06	0,52	129,4	0,9
	Рис отварной	110	2,10	4,70	14,70	110,10	26,7	21,7	63,2	0,74	0,1	18,3	31,1	0,7
	Компот из сухофруктов	150	1,20	2,30	14,90	57,00	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,16	9,66	46,16	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,66	34,16	50	10	50	0,4	0,04	0	2	1,2
	Итого за 'Обед'		20,39	28,75	70,86	597,82	141,57	83,35	314,61	4,02	0,3	29,22	298,89	6,06

Полдник

340	Омлет натуральный с маслом сливочным	85	8,30	14,60	1,50	170,90	59,2	10,2	134,8	1,5	0,05	0,1	206,2	1,5
685	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,90	28,20	1,2	0,88	1,6	0,1	0,0001	0	0,1	0
	Печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,10	4,6	2	13	0,16	0,02	0	26,4	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,16	9,66	46,16	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0	0,26
	Итого полдник		11,12	18,13	31,76	335,36	69,60	19,68	166,80	2,16	0,10	0,10	232,70	1,96
	Итого за день		49,13	63,82	171,36	1432,50	662,97	201,33	938,72	8,73	0,71	31,82	645,88	9,60

Пятница 5 день

Завтрак

302	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	153	4,30	4,90	35,20	202,70	87,2	26,3	112,7	0,4	0,05	0,2	30,6	0,5
692	Кофейный напиток на цельном молоке	150	2,30	2,30	10,40	72,50	87,7	9,9	69,12	0,21	0,02	0,3	15,6	0
1	Бутерброд с сыром	30/10	2,90	4,77	15,47	113,90	5,7	3,9	19,5	0,36	0,03	0	25,25	1,17
	Итого за 'Завтрак '		9,5	11,97	61,07	389,1	180,6	40,1	201,32	0,97	0,1	0,5	71,45	1,67

Второй завтрак

707	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	7	4	7	1,4	0,01	2	0	0,1
	Итого второй завтрак		0,50	0,10	10,10	43,30	7	4	7	1,4	0,01	2	0	0,1

Обед

	Икра кабачковая	40	0,48	0,04	2,39	11,80	0,1	0,01	0,2	0,4	1,4	1,5	0	0,2
	Борщ из свежей капусты с картофелем	150	3,50	2,12	11,60	79,80	20,3	22,9	63,9	1,17	0,1	3	137,5	0,4
	Биточек домашний	50	17,21	20,78	8,8	291,06	39,74	24,7	178,97	2,06	0,09	2,3	40,27	2,87
332	Макаронны отварные	110	3,60	4,30	23,30	146,80	8,25	14,8	38,2	0,8	0,08	0	25,25	1,24
	Напиток цитрусовый	150	0,50	0,11	27,13	111,60	15,19	7,7	23,7	0,5	0,03	2,4	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,16	9,66	46,16	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,66	34,16	50	10	50	0,4	0,04	0	2	1,2
	Итого за 'Обед '		28,11	27,75	89,54	721,38	138,18	86,71	372,37	5,73	1,77	9,2	205,02	6,17

Полдник

738	Пирожок с повидлом	60	3,60	4,00	35,90	194,41	8,9	6,1	34,8	0,5	0,06	0,5	124,16	2,02
213	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	22	4,8	76,8	1	0,03	0	104	0,24
685/1	Чай с молоком и сахаром	150	2,50	2,80	11,10	79,90	106,08	13,1	80,3	0,27	0,03	0	19,32	0
	Итого полдник		11,18	11,40	47,28	337,15	136,98	24,00	191,90	1,77	0,12	0,50	247,48	2,26
	Итого за день		49,29	51,22	207,99	1490,93	462,76	154,81	772,59	9,87	2,00	12,20	523,95	10,20

Примерное циклическое меню для организации горячего питания обучающихся в возрасте с 2 до 3 лет, находящихся в

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	г				Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E

2 недели

Понедельник 1 день

Завтрак

302	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	153	6,80	7,05	36,14	235,60	114,6	54,5	200,1	1,5	0,2	1,1	31,6	1,03
692	Кофейный напиток на цельном молоке	150	2,30	2,30	10,40	72,50	87,7	9,9	69,12	0,21	0,02	0,3	15,6	0
3	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	4,90	3,60	15,70	115,30	109,6	9,07	75,3	0,4	0,04	0	41,36	0,54
	Итого за 'Завтрак'		14	12,95	62,24	423,4	311,9	73,47	344,52	2,11	0,26	1,4	88,56	1,57
	Второй завтрак													
707	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	7	4	7	1,4	0,01	2	0	0,1
	Итого второй завтрак		0,50	0,10	10,10	43,30	7	4	7	1,4	0,01	2	0	0,1

Обед

	Салат витаминный	40	0,85	3,10	6,80	58,50	22,3	11,8	19,6	0,6	0,02	2,5	273	1,43
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,70	1,60	12,50	72,16	9,2	14,5	38,3	0,5	0,07	8,2	138,4	0,1
498	Котлета из мяса птицы	50	10,34	12,07	5,21	170,70	24,7	12,11	101,4	0,94	0,05	0,1	39,55	1,29
508	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,60	5,10	21,17	149,50	7,4	7,4	110,2	2,4	0,1	0	25,9	0,9
	Напиток из шиповника	150	0,06	0,01	11,08	44,7	2,58	1,25	2,3	0,21	0,001	1,2	0,16	0
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,16	9,66	46,16	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,66	34,16	50	10	50	0,4	0,04	0	2	1,2
	Итого за 'Обед'		20,37	22,28	73,08	575,88	120,78	63,66	339,2	5,45	0,311	12	479,01	5,18

Полдник

	Рыба тушеная с овощами	100	3,50	7,08	16,30	143,30	33,70	29,10	78,70	1,10	0,10	10,80	494,80	1,24
685	Чай с сахаром и лимоном	150	0,06	0,01	11,08	44,70	2,58	1,25	2,30	0,21	0,00	1,20	0,16	0,00
	Печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,10	4,60	2,00	13,00	0,16	0,02	0,00	26,40	0,01
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,16	9,66	46,16	4,60	6,60	17,40	0,40	0,03	0,00	0,00	0,26
	Итого полдник		6,34	10,61	50,74	324,26	45,48	38,95	111,40	1,87	0,15	12,00	521,36	1,51
	Итого за день		41,21	45,94	196,16	1366,84	485,16	180,08	802,12	10,83	0,73	27,40	1088,93	8,36

2 недели

Вторник 2 день

Завтрак

302	Каша рисовая молочная с маслом слив.	153	4,30	4,90	35,20	202,70	87,2	26,3	112,7	0,4	0,05	0,2	30,6	0,5
3	Бутерброд с сыром	30/10	4,90	3,60	15,70	115,30	109,6	9,07	75,3	0,4	0,04	0	41,36	0,54
693	Какао с молоком	150	3,02	3,09	12,20	89,12	107,6	20,7	91,7	0,55	0,03	0,1	19,28	0,006
	Итого за 'Завтрак '		12,22	11,59	63,10	407,12	304,40	56,07	279,70	1,35	0,12	0,30	91,24	1,05

Второй завтрак

	Фрукты по сезону	1шт	0,88	0,88	21,50	97,60	35,2	19,8	24,2	4,8	0,07	20	11	0,44
	Итого второй завтрак		0,88	0,88	21,50	97,60	35,2	19,8	24,2	4,8	0,07	20	11	0,44

Обед

	Салат Степной	40	0,60	2,00	4,00	37,00	8,7	9,3	21,5	0,3	0,03	2,5	190	0,9
	Борщ из свежей капусты с картофелем	150	3,50	2,12	11,60	79,80	20,3	22,9	63,9	1,17	0,1	3	137,5	0,4
462	Тефтели из говядины с соусом (50/50)	100	7,25	14,50	10,78	202,60	9,02	9,38	27,6	0,4	0,05	0,5	103,7	3,1
332	Макаронны отварные	110	3,60	4,30	23,30	146,80	8,25	14,8	38,2	0,8	0,08	0	25,25	1,24
639	Компот из сухофруктов	150	0,90	0,01	24,30	101,47	0,45	0	0	0,04	0	2,4	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,16	9,66	46,16	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,66	34,16	50	10	50	0,4	0,04	0	2	1,2
	Итого за 'Обед '		18,67	23,33	90,3	647,99	101,32	72,98	218,6	3,51	0,33	8,4	458,45	7,1

Полдник

362	Пудинг из творога со ступенным молоком	75/10	12,32	9,43	22,50	224,30	135,3	21,31	170,2	0,65	0,06	1,1	66,04	0,65
648	Кисель плодово-ягодный	150	0,01	0,00	24,05	96,20	7,5	0	13,86	0	3,3	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,16	9,66	46,16	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0	0,26
	Итого полдник		13,83	9,59	56,21	366,66	147,40	27,91	201,46	1,05	3,39	1,10	66,04	0,91
	Итого за день		45,60	45,39	231,11	1519,37	588,32	176,76	723,96	10,71	3,91	29,80	626,73	9,50

2 недели

Среда 3 день

Завтрак

302	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	153	6,30	5,19	39,50	230,50	185,3	29,5	162,5	0,8	0,1	0,5	35,4	2,6
3	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	4,90	3,60	15,70	115,30	109,6	9,07	75,3	0,4	0,04	0	41,36	0,54
692	Кофейный напиток на цельном молоке	150	2,30	2,30	10,40	72,50	87,7	9,9	69,12	0,21	0,02	0,3	15,6	
	Итого за 'Завтрак'		13,50	11,09	65,60	418,30	382,60	48,47	306,92	1,41	0,16	0,80	92,36	3,14

Второй завтрак

697	Молоко	100	2,90	3,20	4,70	59,30	120	14,03	90,21	0,1	0,04	1,3	22,05	0
	Итого второй завтрак		2,90	3,20	4,70	59,30	120	14,03	90,21	0,1	0,04	1,3	22,05	0

Обед

	Икра кабачковая	40	0,48	0,04	2,39	11,80	0,1	0,01	0,2	0,4	1,4	1,5	0	0,2
124	Суп картофельный с горохом	150	1,11	3,10	5,40	54,49	20,3	13,1	28,01	0,45	0,03	6	163,2	1,4
	Рагу овощное с курицей	150	11,01	11,90	4,20	168,70	18,1	11,8	193,1	4,08	0,18	5,6	4977,7	1,7
	Напиток цитрусовый	150	0,50	0,11	27,13	111,60	15,19	7,7	23,7	0,5	0,03	2,4	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,16	9,66	46,16	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,66	34,16	50	10	50	0,4	0,04	0	2	1,2
	Итого за 'Обед'		15,92	15,55	55,44	426,91	108,29	49,21	312,41	6,23	1,71	15,5	5142,9	4,76

Полдник

732	Оладьи с повидлом	100/10	8,30	7,80	50,80	307,20	78,3	18,1	110,8	0,9	0,13	0,47	79,17	3,1
685/1	Чай с молоком и сахаром	150	2,50	2,80	11,10	79,90	106,08	13,1	80,3	0,27	0,03		19,32	
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,16	9,66	46,16	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0	0,26
	Итого полдник		12,3	10,76	71,56	433,26	188,98	37,8	208,5	1,57	0,19	0,47	98,49	3,36
	Итого за день		44,62	40,60	197,30	1337,77	799,87	149,51	918,04	9,31	2,10	18,07	5355,80	11,26

Четверг 4 день

Завтрак

302	Каша молочная гречневая с маслом слив.	153	6,90	5,90	35,90	225,20	97,89	85,5	179,2	2,6	0,1	0,2	32,4	0,6
3	Бутерброд с сыром	30/10	4,90	3,60	15,70	115,30	109,6	9,07	75,3	0,4	0,04	0	41,36	0,54
693	Какао с молоком	150	3,02	3,09	12,20	89,12	107,6	20,7	91,7	0,55	0,03	0,1	19,28	0,006
	Итого за 'Завтрак'		14,82	12,59	63,80	429,62	315,09	115,27	346,20	3,55	0,17	0,30	93,04	1,15

Второй завтрак

707	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	7	4	7	1,4	0,01	2	0	0,1
	Итого второй завтрак		0,50	0,10	10,10	43,30	7	4	7	1,4	0,01	2	0	0,1

Обед

	Салат из отварной свеклы с маслом раст.	40	0,60	2,40	5,10	42,30	19,1	7,5	14,05	0,2	0,01	2	101	1
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	3,50	2,12	11,60	79,80	20,3	22,9	63,9	1,17	0,1	3	137,5	0,4
	Котлеты рыбные	70	8,96	8,44	8,88	147,30	30,6	8,48	34,4	0,35	0,08	1,5	9,39	3,51
	Картофельное пюре	110	3,60	4,30	23,30	146,80	8,25	14,8	38,2	0,8	0,08	0	25,25	1,24
639	Компот из свежих яблок	150	0,90	0,01	24,30	101,47	0,45	0	0	0,04	0	2,4	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,16	9,66	46,16	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,66	34,16	50	10	50	0,4	0,04		2	1,2
	Итого за 'Обед'		20,38	17,67	89,5	597,99	133,3	70,28	217,95	3,36	0,34	8,9	275,14	7,61

Полдник

	Омлет натуральный с зеленым горошком	100	8,30	10,80	6,30	157,05	74,1	14,4	140,4	1,4	0,07	0,7	169,3	1,05
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,06	0,01	11,08	44,7	2,58	1,25	2,3	0,21	0,001	1,2	0,16	0
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,16	9,66	46,16	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0	0,26
	Итого полдник		9,86	10,97	27,04	247,91	81,28	22,25	160,1	2,01	0,101	1,9	169,46	1,31
	Итого за день		45,56	41,33	190,44	1318,82	536,67	211,80	731,25	10,32	0,62	13,10	537,64	10,17

2 недели

Пятница 5 день

Завтрак

302	Супл вермишелевый молочный с маслом сливочным	153	4,20	5,60	14,37	125,60	122,01	15,8	100,2	0,2	0,06	0,1	37,09	0,5
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,90	4,77	15,47	113,90	5,7	3,9	19,5	0,36	0,03	0	25,25	1,17
692	Кофейный напиток на цельном молоке	150	2,30	2,30	10,40	72,50	87,7	9,9	69,12	0,21	0,02	0,3	15,6	0
	Итого за 'Завтрак'		9,40	12,67	40,24	312,00	215,41	29,60	188,82	0,77	0,11	0,40	77,94	1,67

Второй завтрак

	Фрукты по сезону	1шт	0,88	0,88	21,50	97,60	35,2	19,8	24,2	4,8	0,07	20	11	0,44
	Итого второй завтрак		0,88	0,88	21,50	97,60	35,2	19,8	24,2	4,8	0,07	20	11	0,44

Обед

	Салат из припущенной капусты с морковью	40	0,77	2,54	4,70	44,75	20,3	8,25	15,06	0,28	0,01	0	105,18	1,16
	Рассольник Ленинградский	150	1,10	2,50	6,70	54,10	13,3	13,1	31,1	0,4	0,05	5,6	146,7	0,4
431	Печень по-строгановски	40/30	11,01	11,90	4,20	168,70	18,1	11,8	193,1	4,08	0,18	5,6	4977,7	1,7
	Рис отварной	110	2,10	4,70	14,70	110,10	26,7	21,7	63,2	0,74	0,1	18,3	31,1	0,7
639	Компот из сухофруктов	150	0,90	0,01	24,30	101,47	0,45	0	0	0,04	0	2,4	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,16	9,66	46,16	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,66	34,16	50	10	50	0,4	0,04	0	2	1,2
	Итого за 'Обед'		18,7	22,05	70,92	559,44	133,45	71,45	369,86	6,34	0,41	26,3	5262,7	5,42

Полдник

738	Пирожок с повидлом	60	3,60	4,00	35,90	194,41	8,9	6,1	34,8	0,5	0,06	0,5	124,16	2,02
213	Ййцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	22	4,8	76,8	1	0,03	0	104	0,24
685/1	Чай с молоком и сахаром	150	2,50	2,80	11,10	79,90	106,08	13,1	80,3	0,27	0,03	0	19,32	0
	Итого полдник		11,18	11,40	47,28	337,15	136,98	24,00	191,90	1,77	0,12	0,50	247,48	2,26
	Итого за день		40,16	47,00	179,94	1306,19	521,04	144,85	774,78	13,68	0,71	47,20	5599,10	9,79