

Утверждаю:

ООО ГК «Фьюжен Менеджмент»

Генеральный директор Милов А.Н.

по доверенности Торубаров Д.В.

« » »

20 » »

«Группа Компаний
"Фьюжен Менеджмент"»

Дирекция
по снабжению

746410633
МОСКВА

Согласовано
Руководитель образовательного
учреждения

« » » 20 » г.



Примерное циклическое меню для организации горячего питания
обучающихся в возрасте с 3 до 7 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 3 до 7 лет, находящихся в детском саду с дневным пребыванием на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения г Калуги 2022г

№	Наименование блюда	Выход, г	Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	Белки, г			Са	Mg	P	Fe	В1	С	А	Е

1 неделя

Понедельник 1 день

Завтрак

302	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	205	6,95	8,25	37,99	254,01	129,45	43,02	171,33	1,07	0,19	0,1	48,25	0,76
692	Кофейный напиток на цельном молоке	180	2,90	2,80	14,20	94,10	105,9	11,97	84,5	0,3	0,03	0,4	18,81	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'		12,75	15,82	67,66	462,01	241,05	58,89	275,33	1,73	0,25	0,5	92,31	1,93

Второй завтрак

	Фрукт по сезону	100	1,01	0,25	9,45	44,10	44,1	13,86	21,4	0,13	0,08	38	12,6	0,25
	Итого второй завтрак		1,01	0,25	9,45	44,10	44,1	13,86	21,4	0,13	0,08	38	12,6	0,25

Обед

	Салат из припущенной капусты с морковью	60	1,20	3,80	7,05	67,05	30,4	8,8	16	0,4	0,3	0,5	110,2	2,1
	Суп картофельный с горохом	200	1,45	3,28	7,08	63,60	26,5	16,26	35,6	0,58	0,05	8	188,5	0,64
443	Плов из мяса птицы	150	29,40	32,00	26,20	511,13	31,7	49,3	303,5	2,8	0,14	0,41	382,07	1,7
639	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,02	29,30	122,20	0,54	0	0	0,054	0	4	0	0
	Хлеб пшеничный	25	1,80	0,70	12,80	65,40	4,75	3,25	16,25	0,3	0,02	0,1	0	0,4
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	5,30	42,70	62,5	12,5	62,5	0,5	0,05	0,1	2,5	1,5
	Итого за 'Обед'		36,66	40,1	87,73	872,08	156,39	90,11	433,85	4,63	0,56	13,11	683,27	6,34

Полдник

	Рыба тушеная с овощами	100	4,27	8,20	19,50	169,40	40,70	34,90	94,04	1,30	0,13	12,90	585,40	1,40
686	Чай с молоком и сахаром	180	2,5	2,8	14,1	92,1	106,6	13,5	81,1	0,3	0,03	0,6	19,3	0
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,7	12,8	65,4	4,75	3,25	16,25	0,3	0,02	0,1	0	0,4
	Итого полдник		8,57	11,7	46,4	326,9	152,05	51,65	191,39	1,9	0,18	13,6	604,7	1,8
	Итого за день		58,99	67,87	211,24	1705,09	593,59	214,51	921,97	8,39	1,07	65,21	1392,9	10,32

Вторник 2 день
Завтрак

1 неделя

302	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	205	5,60	8,30	19,10	174,60	163,65	25,8	138,2	0,5	0,09	0,1	54,5	0,9
	Какао с молоком	180	2,90	2,80	14,20	94,10	105,9	11,97	84,5	0,3	0,03	0,4	18,81	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'		13,40	14,70	49,00	384,00	379,15	46,84	298	1,2	0,16	0,5	114,67	1,44
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	60	0,67	3,09	4,28	47,60	10,9	10,06	22,16	0,41	0,03	2,5	148	1,39
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,70	2,70	15,51	105,90	27,1	30,66	85,2	1,57	0,1	4,1	183,08	0,59
	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
	Компот из свежих яблок	180	1,30	1,60	14,90	59,88	0,45	2,3	0	0,05	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	25	1,80	0,70	12,80	65,40	4,75	3,25	16,25	0,3	0,02	0,1	0	0,4
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	5,30	42,70	62,5	12,5	62,5	0,5	0,05	0,1	2,5	1,5
	Итого за 'Обед'		21,99	18,98	89,4	611,08	133,2	171,67	367,06	6,55	0,44	10,21	365,07	6,96
Полдник														
	Макаронны 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	180	0,08	0,01	13,08	52,87	3,10	1,60	3,10	0,30	0,00	1,40	0,20	0,01
	Хлеб пшеничный	25	1,80	0,70	12,80	65,40	4,75	3,25	16,25	0,3	0,02	0,1	0	0,4
	Итого полдник		2,48	3,79	30,08	165,87	18,75	14,97	41,45	1,00	0,04	6,60	148,30	1,806
	Итого за день		38,37	37,57	178,58	1204,25	538,10	237,48	713,51	10,15	0,65	19,31	628,04	10,31

1 неделя

Среда 3 день

Завтрак

302	Каша манная молочная с маслом сливочным	205	5,88	7,24	35,68	231,30	120,3	18,7	111	0,43	0,08	0,1	46,15	1,11
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
692	Кофейный напиток на цельном молоке	180	2,90	2,80	14,20	94,10	105,9	11,97	84,5	0,3	0,03	0,4	18,81	0
	Итого за 'Завтрак'		13,68	13,64	65,58	440,7	335,8	39,74	270,8	1,13	0,15	0,5	106,32	1,65

Второй завтрак

	Фрукт по сезону	100	1,01	0,25	9,45	44,10	44,1	13,86	21,4	0,13	0,08	38	12,6	0,25
	Итого второй завтрак		1,01	0,25	9,45	44,10	44,1	13,86	21,4	0,13	0,08	38	12,6	0,25
	Обед													
	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,60	2,40	5,10	42,30	19,1	7,5	14,05	0,2	0,01	2	101	1
	Рассолник Ленинградский	200	1,50	3,30	8,90	72,08	17,6	17,41	41,4	0,62	0,07	7,5	191,4	0,6
	Шницель рыбный	70	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	130	3,60	4,30	23,30	146,80	8,25	14,8	38,2	0,8	0,08	0	25,25	1,24
639	Напиток из шиповника	180	0,60	0,13	32,60	134,50	18,3	9,3	28,7	0,7	0,04	4	0	0
	Хлеб пшеничный	25	1,80	0,70	12,80	65,40	4,75	3,25	16,25	0,3	0,02	0,1	0	0,4
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	5,30	42,70	62,5	12,5	62,5	0,5	0,05	0,1	2,5	1,5
	Итого за 'Обед'		17,25	22,31	96,2	667,48	157,2	69,12	227,9	3,22	0,34	14,1	342,37	6,32

Полдник

366	Запеканка из творога со стуженным молоком	75/10	18,60	13,60	20,70	280,50	190	26,3	241,3	0,5	0,05	0,24	92,7	0,8
648	Кисель плодово-ягодный	180	0,02		27,10	108,80	9,1	0	16,9	0,03	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	25	1,80	0,70	12,80	65,40	4,75	3,25	16,25	0,3	0,02	0,1	0	0,4
	Итого полдник		20,42	14,30	60,60	454,70	203,85	29,55	274,45	0,83	0,07	0,34	92,70	1,20
	Итого за день		52,36	50,50	231,83	1606,98	740,95	152,27	794,55	5,31	0,64	52,94	553,99	9,42

1 неделя

Четверг 4 день

Завтрак

302	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	205	9,20	10,20	48,00	320,80	32,6	59,1	177,9	1,9	0,3	0,34	0	0,86
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
693	Какао с молоком	180	3,70	3,70	15,10	109,90	129,5	27,3	113,7	0,7	0,04	0	23,08	0,009
	Итого за 'Завтрак'		15,80	18,67	78,57	544,60	167,8	90,3	311,1	2,96	0,37	0,34	48,33	2,039

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 раст.	60	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	200	1,72	2,18	14,00	82,46	11,07	20,09	50,05	0,7	0,08	6,6	180,3	0,44
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	130	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	180	1,16	0,02	29,30	122,20	0,54	0	0	0,054	0	4	0	0
	Хлеб пшеничный	25	1,80	0,70	12,80	65,40	4,75	3,25	16,25	0,3	0,02	0,1	0	0,4
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	5,30	42,70	62,5	12,5	62,5	0,5	0,05	0,1	2,5	1,5
	Итого за 'Обед'		21,42	27,65	90,64	711,46	157,08	87,53	338,51	4,224	0,32	35,12	344,49	6,64

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	180	0,20	0,05	13,04	53,40	5,34	4,4	8,24	0,8	0,001	0	0,5	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	25	1,80	0,70	12,80	65,40	4,75	3,25	16,25	0,3	0,02	0,1	0	0,4
	Итого полдник		11,58	18,71	41,04	379,80	73,89	19,85	172,29	2,76	0,09	0,20	233,10	2,10

1 неделя

Пятница 5 день

Завтрак

302	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	205	5,83	7,33	46,90	277,28	116,1	35,1	150,2	0,56	0,07	0,1	45,8	0,83
692	Кофейный напиток на цельном молоке	180	2,90	2,80	14,20	94,10	105,9	11,97	84,5	0,3	0,03	0,4	18,81	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 '		11,63	14,9	76,57	485,28	227,7	50,97	254,2	1,22	0,13	0,5	89,86	2

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	60	0,70	0,06	3,60	17,80	0,3	0,03	0,5	0,6	1,8	2	0	0,2
	Борщ из св капусты с картофелем	200	4,70	2,70	15,51	105,90	27,1	30,66	85,2	1,57	0,1	4,1	183,08	0,59
	Биточек домашний	70	17,21	20,78	8,8	291,06	39,74	24,7	178,97	2,06	0,09	2,3	40,27	2,873
332	Макаронны отварные	130	3,60	4,30	23,30	146,80	8,25	14,8	38,2	0,8	0,08	0	25,25	1,24
639	Напиток цитрусовый	180	0,60	0,13	32,60	134,50	18,3	9,3	28,7	0,7	0,04	4	0	0
	Хлеб пшеничный	25	1,80	0,70	12,80	65,40	4,75	3,25	16,25	0,3	0,02	0,1	0	0,4
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	5,30	42,70	62,5	12,5	62,5	0,5	0,05	0,1	2,5	1,5
	Итого за 'Обед '		30,26	28,97	101,91	804,16	160,94	95,24	410,32	6,53	2,18	12,60	251,10	6,80

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	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	180	2,50	2,80	14,10	92,10	106,6	13,5	81,1	0,3	0,03	0,6	19,3	0
	Итого полдник		11,18	11,40	50,28	349,35	137,50	24,40	192,70	1,80	0,12	1,10	247,46	2,26
	Итого за день		53,57	55,37	238,86	1682,09	533,14	174,61	864,22	10,95	2,44	16,20	588,42	11,16

Примерное циклическое меню для организации горячего питания обучающихся в возрасте с 3 до 7 лет, находящихся в детском саду с дневным пребыванием на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения г Калуги 2022г

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего	Жиры, всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А	Е

2 неделя

Понедельник 1 день

Завтрак

302	Каша овсяная молочная с маслом слив.	205	9,20	10,20	48,00	320,80	32,6	59,1	177,9	1,9	0,3	0,34	0	0,86
692	Кофейный напиток на цельном молоке	180	2,90	2,80	14,20	94,10	105,9	11,97	84,5	0,3	0,03	0,4	18,81	0
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
	Итого за 'Завтрак'		15,00	17,77	77,67	528,80	144,20	74,97	281,90	2,56	0,36	0,74	44,06	2,03

Второй завтрак

707	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	7,00	4,00	7,00	1,40	0,01	2,00	0,00	0,10
	Итого второй завтрак		0,50	0,10	10,10	43,30	7,00	4,00	7,00	1,40	0,01	2,00	0,00	0,10

Обед

	Салат Витаминный	60	1,30	4,60	10,20	87,70	33,4	12	21	1,1	0,04	3,1	279	1,5
140	Суп картофельный с макаронными изд.	200	2,04	2,26	15,93	92,18	13,75	24,99	61,45	0,93	0,12	11	181,22	0,45
498	Котлета из мяса птицы	70	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	130	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	180	0,08	0,01	13,08	52,87	3,1	1,6	3,1	0,3	0,001	1,4	0,2	0,006
	Хлеб пшеничный	25	1,80	0,70	12,80	65,40	4,75	3,25	16,25	0,3	0,02	0,1	0	0,4
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	5,30	42,70	62,5	12,5	62,5	0,5	0,05	0,1	2,5	1,5
	Итого за 'Обед'		21,81	25,04	83,69	661,05	149,6	73,85	375,9	6,47	0,381	15,8	528,37	6,046

Полдник

	Рыба тушеная с овощами	100	4,27	8,20	19,50	169,40	40,70	34,90	94,04	1,30	0,13	12,90	585,40	1,40
685	Чай с сахаром и лимоном	180	0,08	0,01	13,08	52,87	3,10	1,60	3,10	0,30	0,00	1,40	0,20	0,01
	Печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,10	4,60	2,00	13,00	0,16	0,02	0,00	26,40	0,20
	Хлеб пшеничный	25	1,80	0,70	12,80	65,40	4,75	3,25	16,25	0,30	0,02	0,10	0,00	0,40
	Итого полдник		7,43	12,27	59,08	377,77	53,15	41,75	126,39	2,06	0,17	14,40	612,00	2,01
	Итого за день		44,74	55,18	230,54	1610,92	353,95	194,57	791,19	12,49	0,92	32,94	1184,43	10,18

2 неделя

Вторник 2 день

Завтрак

302	Каша рисовая молочная с маслом сливоч.	205	5,83	7,33	46,90	277,28	116,1	35,1	150,2	0,56	0,07	0,1	45,8	0,83
693	Какао с молоком	180	3,70	3,70	15,10	109,90	129,5	27,3	113,7	0,7	0,04	0	23,08	0,009
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'		14,43	14,63	77,7	502,48	355,2	71,47	339,2	1,66	0,15	0,1	110,24	1,379

Второй завтрак

	Фрукты свежие по сезону	1 шт	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	60	0,90	3,00	6,00	55,50	3,05	9,6	22,3	0,5	0,05	3,1	194	1,1
	Борщ из св капусты с картофелем	200	4,70	2,70	15,51	105,90	27,1	30,66	85,2	1,57	0,1	4,1	183,08	0,59
462	Тефтели из говядины с соусом (50/50)	100	8,40	15,40	11,30	218,00	9,1	9,7	28,8	0,4	0,05	0,5	103,7	3,1
	Макаронны отварные	130	2,50	3,80	26,40	150,70	2,8	17,8	53,5	0,3	0,02	0	22,7	0,7
639	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,02	29,30	122,20	0,54	0	0	0,054	0	4	0	0
	Хлеб пшеничный	25	1,80	0,70	12,80	65,40	4,75	3,25	16,25	0,3	0,02	0,1	0	0,4
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	5,30	42,70	62,5	12,5	62,5	0,5	0,05	0,1	2,5	1,5
	Итого за 'Обед'		21,11	25,92	106,61	760,4	109,84	83,51	268,55	3,624	0,29	11,9	505,98	7,39

Полдник

362	Пудинг из творога со стуженным молоком	85	12,30	9,43	22,58	224,33	135,36	21,3	170,2	0,65	0,06	0,19	66,04	0,65
648	Кисель плодово-ягодный	180	0,02	0,00	27,10	108,80	9,1	0	16,9	0,03	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	25	1,80	0,70	12,80	65,40	4,75	3,25	16,25	0,3	0,02	0,1	0	0,4
	Итого полдник		14,12	10,13	62,48	398,53	149,21	24,55	203,35	0,98	0,08	0,29	66,04	1,05
	Итого за день		50,54	51,56	268,29	1759,01	649,45	199,33	835,30	11,06	0,59	32,29	693,26	10,26

2 недели

Четверг 4 день

Завтрак

302	Каша молочная гречневая с маслом слив.	205	9,20	8,70	48,20	308,60	130,1	113,9	238,7	3,4	0,25	0,1	48,2	1,06
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	180	3,70	3,70	15,10	109,90	129,5	27,3	113,7	0,7	0,04	0	23,08	0,009
	Итого за 'Завтрак'		17,80	16,00	79,00	533,80	369,2	150,27	427,7	4,5	0,33	0,1	112,64	1,609

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 растительным	60	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	200	4,70	2,70	15,51	105,90	27,1	30,66	85,2	1,57	0,1	4,1	183,08	0,59
	Котлета рыбная	70	9,9	9,3	9,8	163,3	34	9,4	38,2	0,4	0,08	1,7	10,4	3,9
	Картофельное пюре	130	3,60	4,30	23,30	146,80	8,25	14,8	38,2	0,8	0,08	0	25,25	1,24
	Компот из свежих яблок	180	1,16	0,02	29,30	122,20	0,54	0	0	0,054	0	4	0	0
	Хлеб пшеничный	25	1,80	0,70	12,80	65,40	4,75	3,25	16,25	0,3	0,02	0,1	0	0,4
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	5,30	42,70	62,5	12,5	62,5	0,5	0,05	0,1	2,5	1,5
	Итого за 'Обед'		23,41	19,72	101,11	688,60	156,24	78,11	254,40	3,82	0,34	12,00	322,23	8,63

Полдник

340	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
685	Чай с сахаром и лимоном	180	0,08	0,01	13,08	52,87	3,10	1,60	3,10	0,30	0,00	1,40	0,20	0,01
	Хлеб пшеничный	25	1,80	0,70	12,80	65,40	4,75	3,25	16,25	0,30	0,02	0,10	0,00	0,40
	Итого полдник		10,18	11,51	32,18	275,32	81,95	19,25	159,75	2	0,091	2,2	169,5	1,456
	Итого за день		51,89	47,33	222,39	1541,02	614,39	251,63	848,85	11,72	0,77	16,30	604,37	11,80

Пятница 5 день

Завтрак

302	Суп вермишелевый молочный с маслом сливочным	205	5,60	8,30	19,10	174,60	163,65	25,8	138,2	0,5	0,09	0,1	54,5	0,9
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	180	2,90	2,80	14,20	94,10	105,9	11,97	84,5	0,3	0,03	0,4	18,81	0
	Итого за 'Завтрак '		11,40	15,87	48,77	382,60	275,25	41,67	242,2	1,16	0,15	0,5	98,56	2,07

Второй завтрак

	Фрукт по сезону	100	1,01	0,25	9,45	44,10	44,1	13,86	21,4	0,13	0,08	38	12,6	0,25
	Итого второй завтрак		1,01	0,25	9,45	44,10	44,1	13,86	21,4	0,13	0,08	38	12,6	0,25

Обед

	Салат из припущенной капусты с морковью	60	1,20	3,80	7,05	67,05	30,4	8,8	16	0,4	0,3	0,5	110,2	2,1
	Рассолник Ленинградский	200	1,50	3,30	8,90	72,08	17,6	17,41	41,4	0,62	0,07	7,5	191,4	0,6
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	130	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	180	1,16	0,02	29,30	122,20	0,54	0	0	0,054	0	4	0	0
	Хлеб пшеничный	25	1,80	0,70	12,80	65,40	4,75	3,25	16,25	0,3	0,02	0,1	0	0,4
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	5,30	42,70	62,5	12,5	62,5	0,5	0,05	0,1	2,5	1,5
	Итого за 'Обед '		20,42	24,72	82,25	648,23	160,59	75,46	392,45	6,69	0,72	36,10	5312,9	7,00

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	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	180	2,50	2,80	14,10	92,10	106,6	13,5	81,1	0,3	0,03	0,6	19,3	0
	Итого полдник		11,18	11,40	50,28	349,35	137,50	24,40	192,70	1,80	0,12	1,10	247,46	2,26
	Итого за день		44,01	52,24	190,75	1424,28	617,44	155,39	848,75	9,78	1,07	75,70	5671,52	11,58