

Утверждаю:

Руководитель СПДС «Ягодка»

г. о. Жигулевск

Михеева Н.Б.

«11» января 2021 г.

**ОСНОВНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ,
ПОСЕЩАЮЩИХ СПДС «ЯГОДКА»
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

Разработано с учетом требований Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.3/2.4.3590-20, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от «27» октября 2020 г. № 32

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
14б	Суп молочн. гречневый	150	5.9	6.7	15.2	139.3
16	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	62.8
81	Чай сладкий	150	-	-	4.9	19.3
62 г	Булка с повидлом	20/10	1.6	0.3	16.5	76.3
	Всего за завтрак		12.6	11.6	36.9	297.7
	2-й ЗАВТРАК					
28	Сок	165	-	-	8.2	33.0
28	Печенье	20	1.4	3.6	12.9	90.2
	Всего за 2-й завтрак		1.4	3.6	21.1	123.2
	ОБЕД					
46	Салат из свежей моркови	40	0.1	3.0	2.7	39.8
1	Суп крестьянский со сметаной	180	2.2	4.1	15.5	107.4
29	Котлета мясная	70	15.6	7.8	3.3	112.9
89	подлив	30	0.3	2.0	2.6	30.0
29	Картофельное пюре	120	3.7	4.1	22.4	165.9
79	Компот из сухофруктов	150	0.2	-	11.7	45.4
28	Хлеб пшеничный	25	1.8	0.7	12.8	62.5
28	Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	17.3	79.6
	Всего за обед		26.1	22.1	88.4	643.5
	ПОЛДНИК					
57	Лазанки с творогом, смет.	150	16.5	10.3	32.9	284.4
77	Какао на молоке	150	4.5	4.9	12.1	82.9
	Всего за полдник		21.0	15.2	45.0	367.3
	Всего за день		61.1	52.5	191.4	1431.7

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
96	Салат из св.капусты с яблоком	40	0.7	3.0	2.4	42.0
13е	Каша молочная «Дружба»	150	6.8	7.0	21.0	169.4
62б	Булка с маслом и кремом	20/5/10	2.3	5.3	21.3	122.5
78	Кофейный напиток молочный	150	4.4	5.0	13.3	86.2
	Всего за завтрак		14.2	20.3	58.0	420.1
	2-й ЗАВТРАК					
28	Сок	165	-	-	8.2	33.0
28	Вафли	20	0.8	6.6	11.8	110.6
	Всего за 2-й завтрак		0.8	6.6	20.0	143.6
	ОБЕД					
18	Салат «Обжорка»	40	0.4	3.0	3.4	44.7
4	Щи со сметаной	180	1.6	4.0	12.9	95.1
30	Гуляш мясной	70	14.7	7.3	3.8	138.2
	Гречка рассыпчатая	90	5.0	3.5	27.2	152.8
79а	Компот из кураги	150	0.4	-	12.3	43.4
28	Хлеб пшеничный	25	1.8	0.7	12.8	62.5
28	Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	17.3	79.6
	Всего за обед		26.1	18.9	89.7	616.3
	ПОЛДНИК					
101	Салат из свеклы с р.маслом	40	0.3	3.0	3.1	41.3
106	Омлет	90	5.8	11.9	5.9	128.0
81	Чай сладкий	150	-	-	4.9	19.3
28	Хлеб пшеничный	25	1.8	0.7	12.8	62.5
28	Фрукт	263	0.8	-	23.6	96.6
	Всего за полдник		8.7	15.6	50.3	347.7
	Всего за день		49.8	61.4	218.0	1527.7

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
28	Морковь кусочками	40	0.5	-	3.0	14.4
13а	Каша пшенная молочная	150	7.3	6.5	18.2	167.1
77	Какао на молоке	150	4.5	4.9	12.1	82.9
62а	Булка с маслом, сыром	20/5/9	3.6	7.2	10.4	123.3
	Всего за завтрак		15.9	18.6	43.7	387.7
	2-й ЗАВТРАК					
28	Ряженка	150	4.2	3.7	6.3	76.5
	Всего за 2-й завтрак		4.2	3.7	6.3	76.5
	ОБЕД					
3	Рассольник со сметаной	180	1.9	4.1	14.6	102.4
45а	Суфле куриное	70	16.5	15.5	4.3	191.5
105	Салат из свеклы с зеленым горошком	85	1.0	5.0	6.7	80.5
796	Напиток из шиповника	150	0.3	-	9.9	48.1
28	Хлеб пшеничный	25	1.8	0.7	12.8	62.5
28	Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	17.3	79.6
	Всего за обед		23.7	25.7	65.6	564.6
	ПОЛДНИК					
61	Рыба под овощами	105	13.8	2.5	2.0	95.3
	Отв.рис	85	3.8	4.9	20.4	135.2
82	Чай с лимоном	150	0.02	-	5.4	26.0
28	Хлеб пшеничный	25	1.8	0.7	12.8	62.5
28	Фрукт	263	0.8	-	23.6	96.6
	Всего за полдник		20.2	8.1	63.9	415.6
	Всего за день		64.0	56.1	179.5	1444.4

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осеннее- зимний
 Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
27	Морковь тертая с сахаром	40	0.5	-	3.9	18.1
136	Каша ячневая молочная	150	7.0	7.0	19.6	161.3
16	Яйцо вареное	20	2.5	2.3	0.1	31.4
78	Кофейный напиток молочный	150	4.4	5.0	13.3	86.2
62	Булка с маслом	20/5	1.6	4.5	10.4	89.6
	Всего за завтрак		16.0	18.8	47.3	386.6
	2-й ЗАВТРАК					
80	Кисель	150	0.06	-	11.1	44.4
	Всего за 2-й завтрак		0.06	-	11.1	44.4
	ОБЕД					
17	Салат из квашеной капусты	40	0.01	2.9	3.0	42.2
5	Свекольник со сметаной	180	2.4	4.9	13.5	112.7
51	Бефстроганов из печени	90	12.8	9.8	4.6	163.7
51a	Картофельное пюре	120	3.7	4.1	22.4	165.9
79	Компот из сухофруктов	150	0.2	-	11.7	45.4
28	Хлеб пшеничный	25	1.8	0.7	12.8	62.5
28	Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	17.3	79.6
	Всего за обед		23.1	22.8	85.3	672.0
	ПОЛДНИК					
14	Суп молочный рисовый	150	5.4	6.5	16.8	145.4
69	Ватрушка с творогом	90	10.4	9.4	44.8	284.4
81	Чай сладкий	150	-	-	4.9	19.3
	Всего за полдник		15.8	15.9	66.5	449.1
	Всего за день		54.9	57.5	210.2	1552.1

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осеннее- зимний
 Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
13в	Каша «Геркулес» молочная	150	7.4	7.5	18.5	132.9
78	Кофейный напиток молочный	150	4.4	5.0	13.3	86.2
62а	Батон с маслом, сыром	20/5/9	3.6	7.2	10.4	123.3
	Всего за завтрак		15.4	19.7	42.2	342.4
	2-й ЗАВТРАК					
28	Сок	165	-	-	8.2	33.0
28	Вафли	20	0.8	6.6	11.8	110.6
	Всего за 2-й завтрак		0.8	6.6	20.0	143.6
	ОБЕД					
6	Суп с клёцками	180	4.0	4.5	25.3	154.7
52а	Бигос с курами	150	12.8	9.2	12.1	181.5
79а	Компот из кураги	150	0.4	-	12.3	43.4
28	Хлеб пшеничный	25	1.8	0.7	12.8	62.5
28	Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	17.3	79.6
	Всего за обед		21.2	14.8	79.8	521.7
	ПОЛДНИК					
60	Рыбные биточки со	95	13.1	3.5	1.0	147.0
	сметано-томатным соусом	45	0.5	1.1	2.7	23.4
21	Салат «Зимний»	65	2.0	4.2	6.5	72.0
82	Чай с лимоном	150	0.02	-	5.4	26.0
28	Хлеб пшеничный	25	1.8	0.7	12.8	62.5
	Всего за полдник		17.4	9.5	28.1	330.9
	Всего за день		54.8	50.6	170.1	1338.6

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
50	Суп-лапша с яйцом	150	3.0	4.4	7.4	80.8
81	Чай сладкий	150	-	-	4.9	19.3
62	Булка с маслом	20/5	1.6	4.5	10.4	89.6
	Всего за завтрак		4.6	8.9	22.7	189.7
	2-й ЗАВТРАК					
28	Сок	165	-	-	8.2	33.0
28	Печенье	20	1.4	3.6	12.9	90.2
	Всего за 2-й завтрак		1.4	3.6	21.1	123.2
	ОБЕД					
97	Суп картофельный с фасолью	180	4.0	4.0	17.7	125.0
35	Солянка овощная с мясом	150	16.4	11.2	16.4	216.5
79	Компот из с/ф	150	0.2	-	11.7	45.4
28	Хлеб пшеничный	25	1.8	0.7	12.8	62.5
28	Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	17.3	79.6
	Всего за обед		24.6	16.3	75.9	529.0
	ПОЛДНИК					
26	Салат из свеклы с черносливом	35	0.5	3.0	6.2	53.1
55a	Творожно-рисовая запеканка со	120	15.5	9.0	12.0	211.1
	сметанным соусом	30	0.8	1.6	3.3	34.5
77	Какао на молоке	150	4.5	4.9	12.1	82.9
	Всего за полдник		21.3	18.5	33.6	381.6
	Всего за день		51.9	47.3	153.3	1223.5

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
28	Морковт кусочком	40	0.5	-	3.0	14.4
13г	Каша манная молочная	150	7.0	6.9	20.6	165.3
78	Кофейный напиток молочный	150	4.4	5.0	13.3	86.2
62б	Булка с маслом и кремом	20/5/10	2.3	5.3	21.3	122.5
	Всего за завтрак		14.2	17.2	58.2	388.4
	2-й ЗАВТРАК					
80	Кисель	150	0.06	-	11.1	44.4
	Всего за 2-й завтрак		0.06	-	11.1	44.4
	ОБЕД					
28	Сол.огурец	30	0.2	-	0.4	2.6
2	Суп гороховый	180	3.9	3.9	18.2	125.0
29а	Котлета куриная	65	12.5	7.9	3.6	106.3
89	подлив	30	0.3	2.0	2.6	30.0
29а	Картофельное пюре	120	3.7	4.1	22.4	165.9
79а	Компот из кураги	150	0.4	-	12.3	43.4
28	Хлеб пшеничный	25	1.8	0.7	12.8	62.5
28	Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	17.3	79.6
	Всего за обед		25.0	19.0	89.6	615.3
	ПОЛДНИК					
14б	Суп молочный гречневый	150	5.9	6.7	15.2	139.3
76	Пирожки со св.кап., яйцом	100	8.6	9.3	43.2	280.5
81	Чай сладкий	150	-	-	4.9	19.3
	Всего за полдник		14.5	16.0	63.3	439.1
	Всего за день		53.7	52.2	222.2	1487.2

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
99	Салат из моркови с изюмом	40	0.5	2.0	5.9	27.5
136	Каша ячневая молочная	150	7.0	7.0	19.6	161.3
77	Какао на молоке	150	4.5	4.9	12.1	82.9
62а	Булка с маслом, сыром	20/5/9	3.6	7.2	10.4	123.3
	Всего за завтрак		15.6	21.1	48.0	395.0
	2-й ЗАВТРАК					
28	Ряженка	150	4.2	3.7	6.3	76.5
	Всего за 2-й завтрак		4.2	3.7	6.3	76.5
	ОБЕД					
104	Салат из свеклы с чесноч.	40	0.5	2.9	5.5	51.9
10	Суп полевой	180	1.7	3.7	14.0	95.7
33	Голубцы по-Волгградски	125	13.5	9.8	13.6	149.5
	с том.-смет.соусом	45	0.5	1.3	2.7	34.6
796	Напиток из шиповника	150	0.3	-	9.9	48.1
28	Хлеб пшеничный	25	1.8	0.7	12.8	62.5
28	Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	17.3	79.6
	Всего за обед		20.5	18.8	75.8	521.9
	ПОЛДНИК					
108	Суфле из печени	95	22.9	8.3	3.1	144.3
73	Отварная вермишель	90	3.2	4.5	22.3	142.6
81	Чай сладкий	150	-	-	4.9	19.3
28	Хлеб пшеничный	25	1.8	0.7	12.8	62.5
28	Фрукт	263	0.8	-	23.6	96.6
	Всего за полдник		28.7	13.5	66.7	465.3
	Всего за день		69.0	57.1	196.8	1458.7

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
27	Морковь тертая с сахаром	40	0.5	-	3.9	18.1
15	Суп молочный вермишелевый	150	5.2	6.4	17.4	146.4
16	Яйцо вареное	20	2.5	2.3	0.1	31.4
62	Булка с маслом	20/5	1.6	4.5	10.4	89.6
78	Кофейный напиток молочный	150	4.4	5.0	13.3	86.2
	Всего за завтрак		14.2	18.2	45.1	371.7
	2-й ЗАВТРАК					
28	Сок	165	-	-	8.2	33.0
28	Печенье	20	1.4	3.6	12.9	90.2
	Всего за 2-й завтрак		1.4	3.6	21.1	123.2
	ОБЕД					
17	Салат из кв.капусты	40	0.01	2.9	3.0	42.2
7	Суп овощной со сметаной	180	1.7	3.2	12.5	117.4
38	Плов с мясом	150	17.5	13.2	28.8	303.6
79	Компот из сухофруктов	150	0.2	-	11.7	45.4
28	Хлеб пшеничный	25	1.8	0.7	12.8	62.5
28	Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	17.3	79.6
	Всего за обед		23.4	20.4	86.1	650.7
	ПОЛДНИК					
53	Творожный пирог с посыпкой	110	15.7	16.3	24.5	316.1
81	Чай сладкий	150	-	-	4.9	19.3
28	Фрукт	263	0.8	-	23.6	96.6
	Всего за полдник		16.5	16.3	53.0	432.0
	Всего за день		55.5	58.5	205.3	1577.6

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
13д	Каша молочная пшеничная	150	7.6	7.2	18.1	159.5
16	Яйцо вареное	20	2.5	2.3	0.1	31.4
78	Кофейный напиток молочный	150	4.4	5.0	13.3	86.2
62а	Булка с маслом, сыром	20/5/9	3.6	7.2	10.4	123.2
	Всего за завтрак		18.1	21.7	41.9	400.3
	2-й ЗАВТРАК					
28	Сок	165	-	-	8.2	33.0
28	Вафли	20	0.8	6.6	11.8	110.6
	Всего за 2-й завтрак		0.8	6.6	20.0	143.6
	ОБЕД					
23	Салат из соленого огурца с зеленым горошком	40	0.5	3.0	1.7	36.9
9	Борщ со сметаной	180	1.7	4.0	14.0	99.8
30б	Гуляш из кур	80	12.4	7.4	4.2	115.1
	Отв.вермишель	100	3.5	5.3	24.5	154.6
79а	Компот из кураги	150	0.4	-	12.3	43.4
28	Хлеб пшеничный	25	1.8	0.7	12.8	62.5
28	Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	17.3	79.6
	Всего за обед		22.5	20.8	86.8	591.9
	ПОЛДНИК					
88	Рыба отв.кусочком	75	12.8	0.6	-	72.0
72	Картофельное пюре	100	3.4	5.8	22.1	149.4
28	Кабачковая икра	50	0.2	3.5	3.5	48.5
82	Чай с лимоном	150	0.02	-	5.4	26.0
28	Хлеб пшеничный	25	1.8	0.7	12.3	43.4
	Всего за полдник		18.2	10.6	42.0	339.3
	Всего за день		59.6	59.7	190.7	1475.1

День: понедельник

Неделя: третья

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
106	Омлет	90	5.8	11.9	5.9	128.0
81	Чай сладкий	150	-	-	4.9	19.3
62г	Булка с повидлом	20/10	1.6	0.3	28.3	76.3
	Всего за завтрак		7.4	12.2	39.1	223.6
	2-й ЗАВТРАК					
28	Сок	165	-	-	8.2	33.0
28	Печенье	20	1.4	3.6	12.9	90.2
	Всего за 2-й завтрак		1.4	3.6	21.1	123.2
	ОБЕД					
19	Салат из свежей капусты	40	0.7	3.0	1.8	37.6
11	Суп «Харчо» со сметаной	180	1.9	4.1	14.6	102.8
29	Котлета мясная	70	15.6	7.8	3.3	112.9
89	подлив	30	0.3	2.0	2.6	30.0
29	Картофельное пюре	120	3.7	4.1	22.4	165.9
79	Компот из сухофруктов	150	0.2	-	11.7	45.4
28	Хлеб пшеничный	25	1.8	0.7	12.8	62.5
28	Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	17.3	79.6
	Всего за обед		26.4	22.1	86.5	636.7
	ПОЛДНИК					
53а	Сырники со сметан.,сах.	130/20	18.3	8.0	24.6	247.9
77	Какао на молоке	150	4.5	4.9	12.1	82.9
	Всего за полдник		22.8	12.9	36.7	330.8
	Всего за день		58.0	50.8	183.4	1314.3

День: вторник

Неделя: третья

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
99	Салат из св.моркови с изюмом	40	0.5	2.0	5.9	27.5
13е	Каша молочная «Дружба»	150	6.8	7.0	21.0	169.4
16	Яйцо вареное	20	2.5	2.3	0.1	31.4
62	Булка с маслом	20/5	1.6	4.5	10.4	89.6
78	Кофейный напиток молочный	150	4.4	5.0	13.3	86.2
	Всего за завтрак		15.8	20.8	50.7	404.1
	2-й ЗАВТРАК					
28	Сок	165	-	-	8.2	33.0
28	Вафли	20	0.8	6.6	11.8	110.6
	Всего за 2-й завтрак		0.8	6.6	20.0	143.6
	ОБЕД					
28	Сол.огурец	30	0.2	-	0.4	2.6
4	Щи со сметаной	180	1.6	4.0	12.9	95.1
30а	Гуляш из кур	80	12.4	7.4	4.2	115.1
	Гречка рассыпчатая	90	5.0	3.5	27.2	152.8
79а	Компот из кураги	150	0.4	-	12.3	43.4
28	Хлеб пшеничный	25	1.8	0.7	12.8	62.5
28	Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	17.3	79.6
	Всего за обед		23.6	16.0	87.1	551.1
	ПОЛДНИК					
101	Салат из свеклы с р.м.	40	0.3	3.0	3.1	41.3
107	Гуляш из печени	85	16.7	5.5	3.6	129.3
72	Картофельное пюре	100	3.4	5.8	22.1	149.4
81	Чай сладкий	150	-	-	4.9	19.3
28	Хлеб пшеничный	25	1.8	0.7	12.8	62.5
28	Фрукт	263	0.8	-	23.6	96.6
	Всего за полдник		23.0	15.0	70.1	498.4
	Всего за день		63.2	58.4	227.9	1597.2

День: среда

Неделя: третья

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
28	Морковь кусочками	40	0.5	-	3.0	14.4
14а	Суп пшеничный молочный	150	5.2	6.7	15.6	142.2
77	Какао на молоке	150	4.5	4.9	12.1	82.9
62а	Булка с маслом, сыром	20/5/9	3.6	7.2	10.4	123.3
	Всего за завтрак		13.8	18.8	41.1	362.8
	2-й ЗАВТРАК					
28	Ряженка	150	4.2	3.7	6.3	76.5
	Всего за 2-й завтрак		4.2	3.7	6.3	76.5
	ОБЕД					
43	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0.6	3.0	3.8	45.3
3	Рассольник со сметаной	180	1.9	4.1	14.6	102.4
103	Бефстроганов из кур	60	7.7	8.9	3.5	91.7
	Отварная вермишель	100	3.5	5.3	24.5	154.6
796	Напиток из шиповника	150	0.3	-	9.9	48.1
28	Хлеб пшеничный	25	1.8	0.7	12.8	62.5
28	Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	17.3	79.6
	Всего за обед		18.0	22.4	86.4	584.2
	ПОЛДНИК					
59	Рыба под омлетом	130	17.8	12.4	5.9	195.5
28	Кабачковая икра	50	0.2	3.5	3.5	48.5
82	Чай с лимоном	150	0.02	-	5.4	26.0
28	Хлеб пшеничный	25	1.8	0.7	12.8	62.5
28	Фрукт	263	0.8	-	23.6	96.6
	Всего за полдник		20.6	16.6	50.9	429.1
	Всего за день		56.6	61.5	184.7	1452.6

День: четверг

Неделя: третья

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
27	Морковь тертая с сахаром	40	0.5	-	3.9	18.1
136	Каша ячневая молочная	150	7.0	7.0	19.6	161.3
78	Кофейный напиток молочный	150	4.4	5.0	13.3	86.2
626	Булка с маслом и кремом	20/5/10	2.3	5.3	21.3	122.5
	Всего за завтрак		14.2	17.3	58.1	388.1
	2-й ЗАВТРАК					
80	Кисель	150	0.06	-	11.1	44.4
	Всего за 2-й завтрак		0.06	-	11.1	44.4
	ОБЕД					
17	Салат из квашеной капусты	40	0.01	2.9	3.0	42.2
5	Свекольник со сметаной	180	2.4	4.9	13.5	112.7
34	Жаркое по-домашнему с мясом	150	16.6	13.6	22.6	261.1
79	Компот из сухофруктов	150	0.2	-	11.7	45.4
28	Хлеб пшеничный	25	1.8	0.7	12.8	62.5
28	Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	17.3	79.6
	Всего за обед		23.2	22.5	80.9	603.5
	ПОЛДНИК					
14	Суп молочный рисовый	150	5.4	6.5	16.8	145.4
69	Ватрушка с творогом	90	10.4	9.4	44.8	284.4
81	Чай сладкий	150	-	-	4.9	19.3
	Всего за полдник		15.8	15.9	66.5	449.1
	Всего за день		53.3	55.7	216.6	1485.1

День: пятница
 Неделя: третья
 Сезон: осеннее- зимний
 Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
13в	Каша «Геркулес» молочная	150	7.4	7.5	18.5	132.9
16	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	62.8
78	Кофейный напиток молочный	150	4.4	5.0	13.3	86.2
62а	Батон с маслом, сыром	20/5/9	3.6	7.2	10.4	123.3
	Всего за завтрак		20.5	24.3	42.5	405.2
	2-й ЗАВТРАК					
28	Сок	165	-	-	8.2	33.0
28	Вафли	20	0.8	6.6	11.8	110.6
	Всего за 2-й завтрак		0.8	6.6	20.0	143.6
	ОБЕД					
6	Суп с клёцками	180	4.0	4.5	25.3	154.7
36а	Туш. капуста с курами	150	13.8	13.0	7.8	174.0
79а	Компот из кураги	150	0.4	-	12.3	43.4
28	Хлеб пшеничный	25	1.8	0.7	12.8	62.5
28	Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	17.3	79.6
	Всего за обед		22.2	18.6	75.5	514.2
	ПОЛДНИК					
60	Рыбные биточки со	95	13.1	3.5	1.0	147.0
	сметано-томатным соусом	45	0.5	1.1	2.7	23.4
24	Винегрет	100	1.0	3.0	9.2	70.7
82	Чай с лимоном	150	0.02	-	5.4	26.0
28	Хлеб пшеничный	25	1.8	0.7	12.8	62.5
	Всего за полдник		16.4	8.3	30.8	329.6
	Всего за день		59.9	57.8	168.8	1392.6

День: понедельник

Неделя: четвертая

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
136	Каша мол.ячневая	150	7.0	7.0	19.6	161.3
16	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	62.8
81	Чай сладкий	150	-	-	4.9	19.3
62	Булка с маслом	20/5	1.6	4.5	10.4	89.6
	Всего за завтрак		13.7	16.1	35.2	333.0
	2-й ЗАВТРАК					
28	Сок	165	-	-	8.2	33.0
28	Печенье	20	1.4	3.6	12.9	90.2
	Всего за 2-й завтрак		1.4	3.6	21.1	123.2
	ОБЕД					
12	Суп-лапша	180	2.2	3.7	18.0	112.7
44	Овощное рагу с мясом	150	16.3	10.3	16.2	225.3
79	Компот из с/ф	150	0.2	-	11.7	45.4
28	Хлеб пшеничный	25	1.8	0.7	12.8	62.5
28	Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	17.3	79.6
	Всего за обед		22.7	15.1	76.0	525.5
	ПОЛДНИК					
28	Свекла отв.кусочком	30	0.4	-	3.8	17.4
55а	Творожно-рисовая запеканка со	120	15.5	9.0	12.0	211.1
	сметанным соусом	30	0.8	1.6	3.3	34.5
77	Какао на молоке	150	4.5	4.9	12.1	82.9
	Всего за полдник		21.2	15.5	31.2	345.9
	Всего за день		59.0	50.3	163.5	1327.6

День: вторник
 Неделя: четвертая
 Сезон: осеннее- зимний
 Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
96	Салат из св.капусты с яблоком	40	0.7	3.0	2.4	42.0
13	Каша рисовая молочная	150	6.4	6.7	22.2	171.7
78	Кофейный напиток молочный	150	4.4	5.0	13.3	86.2
62б	Булка с маслом и кремом	20/5/10	2.3	5.3	21.3	122.5
	Всего за завтрак		13.8	20.0	59.2	422.4
	2-й ЗАВТРАК					
80	Кисель	150	0.06	-	11.1	44.4
	Всего за 2-й завтрак		0.06	-	11.1	44.4
	ОБЕД					
28	Сол.огурец	30	0.2	-	0.4	2.6
2	Суп гороховый	180	3.9	3.9	18.2	125.0
102	Зразы мясные	80	16.8	8.9	3.3	145.6
	Картофельное пюре	120	3.7	4.1	22.4	165.9
79а	Компот из кураги	150	0.4	-	12.3	43.4
28	Хлеб пшеничный	25	1.8	0.7	12.8	62.5
28	Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	17.3	79.6
	Всего за обед		29.0	18.0	86.7	624.6
	ПОЛДНИК					
14а	Суп молочный пшеничный	150	5.2	6.7	15.6	142.2
92	Рогалик с повидлом	80	6.9	5.9	49.8	270.6
81	Чай сладкий	150	-	-	4.9	19.3
	Всего за полдник		12.1	12.6	70.3	432.1
	Всего за день		54.9	50.6	227.3	1523.5

День: среда

Неделя: четвертая

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
99	Салат из моркови с изюмом	40	0.5	2.0	5.9	27.5
13г	Каша манная молочная	150	7.0	6.9	20.6	165.3
77	Какао на молоке	150	4.5	4.9	12.1	82.9
62а	Булка с маслом, сыром	20/5/9	3.6	7.2	10.4	123.3
	Всего за завтрак		15.6	21.0	49.0	399.3
	2-й ЗАВТРАК					
28	Ряженка	150	4.2	3.7	6.3	76.5
	Всего за 2-й завтрак		4.2	3.7	6.3	76.5
	ОБЕД					
8	Суп с рыбными консервами	180	8.0	11.1	14.0	187.1
49	Куры порционно (филе)	80	9.1	11.0	1.7	158.0
37	Тушеная капуста	115	1.8	6.0	7.5	96.2
79б	Напиток из шиповника	150	0.3	-	9.9	48.1
28	Хлеб пшеничный	25	1.8	0.7	12.8	62.5
28	Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	17.3	79.6
	Всего за обед		23.2	29.2	63.2	631.5
	ПОЛДНИК					
108	Суфле из печени	95	22.9	8.3	3.1	144.3
73	Отв. вермишель	90	3.2	4.5	22.3	142.6
81	Чай сладкий	150	-	-	4.9	19.3
28	Хлеб пшеничный	25	1.8	0.7	12.8	62.5
28	Фрукт	263	0.8	-	23.6	96.6
	Всего за полдник		28.7	13.5	66.7	465.3
	Всего за день		71.7	67.4	185.2	1572.6

День: четверг

Неделя: четвертая

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
27	Морковь тертая с сахаром	40	0.5	-	3.9	18.1
13д	Каша молочная пшеничная	150	7.6	7.2	18.1	159.5
16	Яйцо вареное	20	2.5	2.3	0.1	31.4
62	Булка с маслом	20/5	1.6	5.4	10.4	89.6
78	Кофейный напиток молочный	150	4.4	5.0	13.3	86.2
	Всего за завтрак		16.6	19.0	45.8	384.8
	2-й ЗАВТРАК					
28	Сок	165	-	-	8.2	33.0
28	Печенье	20	1.4	3.6	12.9	90.2
	Всего за 2-й завтрак		1.4	3.6	21.1	123.2
	ОБЕД					
20	Салат из свеклы с сол.огурцом	40	0.4	3.0	2.8	40.2
7	Суп овощной со сметаной	180	1.7	3.2	12.5	117.4
38а	Плов с курами	150	17.2	13.0	29.1	296.4
79	Компот из сухофруктов	150	0.2	-	11.7	45.4
28	Хлеб пшеничный	25	1.8	0.7	12.8	62.5
28	Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	17.3	79.6
	Всего за обед		23.5	20.3	68.9	641.5
	ПОЛДНИК					
53	Творожный пирог с посыпкой	110	15.7	16.3	34.5	316.1
81	Чай сладкий	150	-	-	4.9	19.3
28	Фрукт	263	0.8	-	23.6	96.6
	Всего за полдник		16.5	16.3	63.0	432.0
	Всего за день		58.0	59.2	198.8	1581.5

День: пятница

Неделя: четвертая

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
28	Морковь кусочками	40	0.5	-	3.0	14.4
15	Суп молочный вермишелевый	150	5.2	6.4	17.4	146.4
78	Кофейный напиток молочный	150	4.4	5.0	13.3	86.2
62а	Булка с маслом, сыром	20/5/9	3.6	7.2	10.4	123.2
	Всего за завтрак		13.7	18.6	44.1	370.2
	2-й ЗАВТРАК					
28	Сок	165	-	-	8.2	33.0
28	Вафли	20	0.8	6.6	11.8	110.6
	Всего за 2-й завтрак		0.8	6.6	20.0	143.6
	ОБЕД					
23	Салат из соленого огурца с зеленым горошком	40	0.5	3.0	1.7	36.9
9	Борщ со сметаной	180	1.7	4.0	14.0	99.8
68	с пампушками	40	3.2	2.9	21.6	121.8
30в	Гуляш из кур	80	12.4	7.4	4.2	115.1
	Картофельное пюре	120	3.7	4.1	22.4	165.9
79а	Компот из кураги	150	0.4	-	12.3	43.4
28	Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	17.3	79.6
	Всего за обед		24.1	21.8	93.5	662.5
	ПОЛДНИК					
60а	Рыбная котлета в томатном соусе	95	13.1	3.5	1.0	147.0
	Отв.рис	30	0.2	0.1	2.3	8.4
		85	3.8	4.9	20.4	135.2
82	Чай с лимоном	150	0.02	-	5.4	26.0
28	Хлеб пшеничный	25	1.8	0.7	12.8	62.5
	Всего за полдник		18.9	9.2	40.6	379.1
	Всего за день		57.5	56.2	198.2	1555.4
	Всего за 20 дней		1166.4	1090.8	3889.3	29319.0
	В среднем за 1 день		58.5	54.5	194.4	1465.9

**ОСНОВНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,
ПОСЕЩАЮЩИХ СПДС «ЯГОДКА»
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

Разработано с учетом требований Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.3/2.4.3590-20, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от «27» октября 2020 г. № 32

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
146	Суп молочно-гречневый	180	7.6	8.0	20.2	174.9
16	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	62.8
81	Чай сладкий	180	-	-	4.9	19.3
62в	Булка с маслом и повидлом	30/5 12	2.9	5.2	27.9	166.2
	Всего за завтрак		15.6	17.8	53.3	423.2
2-й ЗАВТРАК						
28	Сок	165	-	-	8.2	33.0
28	Печенье	25	1.7	4.5	16.0	112.7
	Всего за 2-й завтрак		1.7	4.5	24.2	145.7
ОБЕД						
46	Салат из свежей моркови	60	0.7	3.0	4.3	47.2
1	Суп крестьянский со сметаной	200	3.3	5.3	22.5	147.3
29	Котлета мясная	85	18.9	8.4	3.6	138.5
89	подлив	30	0.4	2.0	3.4	33.2
29	Картофельное пюре	150	4.3	4.2	31.8	198.4
79	Компот из сухофруктов	180	0.3	-	17.3	63.6
28	Хлеб пшеничный	33	2.4	0.9	16.9	82.5
28	Хлеб ржаной	50	2.8	0.5	21.6	99.5
	Всего за обед		33.1	24.3	121.4	810.2
ПОЛДНИК						
57	Лазанки с творогом, смет.	200	20.6	12.4	39.2	371.3
77	Какао на молоке	180	5.3	5.9	13.5	128.7
	Всего за полдник		25.9	18.6	53.2	500.0
	Всего за день		76.3	64.6	251.1	1879.1

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
96	Салат из св.капусты с яблоком (нов.урож)	50	0.9	3.0	3.4	47.0
13е	Каша молочная «Дружба»	180	9.0	9.1	29.8	225.8
62б	Булка с маслом и кремом	30/5/15	3.4	5.9	24.0	165.0
78	Кофейный напиток молочный	180	5.2	6.1	14.8	111.5
	Всего за завтрак		18.5	24.1	72.0	549.3
	2-й ЗАВТРАК					
28	Сок	165	-	-	8.2	33.0
28	Вафли	30	1.2	10.0	17.7	165.9
	Всего за 2-й завтрак		1.2	10.0	25.9	198.9
	ОБЕД					
18	Салат «Обжорка»	60	0.6	3.0	5.1	53.5
4	Щи со сметаной	200	2.1	5.0	16.1	120.3
30	Гуляш мясной	90	17.8	9.0	6.1	171.1
	Гречка рассыпчатая	120	6.9	3.8	37.4	201.7
79а	Компот из кураги	180	0.5	-	19.0	61.9
28	Хлеб пшеничный	33	2.4	0.9	16.9	82.5
28	Хлеб ржаной	50	2.8	0.5	21.6	99.5
	Всего за обед		33.1	22.2	122.2	790.5
	ПОЛДНИК					
101	Салат из свеклы	55	0.4	2.9	4.6	48.0
106	Омлет	110	7.7	13.0	8.8	168.1
81	Чай сладкий	180	-	-	4.9	19.3
28	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.8	15.4	75.0
28	Фрукт	275	0.8	-	24.8	101.2
	Всего за полдник		11.1	16.7	58.5	411.6
	Всего за день		63.9	73.0	278.6	1950.3

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
28	Морковь кусочками	50	0.6	-	3.8	18.1
13а	Каша пшенная молочная	180	9.7	8.9	27.2	222.4
77	Какао на молоке	180	5.3	5.9	13.5	128.7
62а	Булка с маслом, сыром	30/5/15	5.7	8.9	15.5	167.8
	Всего за завтрак		21.3	23.7	60.0	537.0
	2-й ЗАВТРАК					
28	Ряженка	180	5.0	4.5	7.5	91.8
	Всего за 2-й завтрак		5.0	4.5	7.5	91.8
	ОБЕД					
3	Рассольник со сметаной	200	2.9	5.2	20.9	141.3
45а	Суфле куриное	85	19.2	17.4	7.4	253.0
105	Салат из свеклы с зеленым горошком	95	1.1	5.0	9.0	87.0
79б	Напиток из шиповника	180	0.3	-	15.3	67.3
28	Хлеб пшеничный	33	2.4	0.9	16.9	82.5
28	Хлеб ржаной	50	2.8	0.5	21.6	99.5
	Всего за обед		28.7	29.0	91.1	730.6
	ПОЛДНИК					
61	Рыба под овощами	115	15.1	3.5	2.8	114.6
	Отв.рис	115	5.1	6.0	27.2	175.2
82	Чай с лимоном	180	0.04	-	6.2	30.7
28	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.8	15.4	75.0
28	Фрукт	275	0.8	-	24.8	101.2
	Всего за полдник		23.2	10.3	76.4	496.7
	Всего за день		77.8	67.2	234.5	1849.8

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
27	Морковь тертая с сахаром	50	0.6	-	4.3	19.9
136	Каша ячневая молочная	180	9.3	8.9	26.9	213.7
16	Яйцо вареное	20	2.5	2.3	0.1	31.4
78	Кофейный напиток молочный	180	5.2	6.1	14.8	111.5
62	Булка с маслом	30/5	2.4	4.7	15.5	115.7
	Всего за завтрак		20.0	22.0	61.9	492.2
	2-й ЗАВТРАК					
80	Кисель	180	0.06	-	15.2	54.4
	Всего за 2-й завтрак		0.06	-	15.2	54.4
	ОБЕД					
17	Салат из квашеной капусты	60	0.02	2.9	3.5	45.4
5	Свекольник со сметаной	200	3.1	6.1	17.9	142.3
51	Бефстроганов из печени	110	16.5	11.2	6.9	218.3
51a	Картофельное пюре	150	4.3	4.2	31.8	198.4
79	Компот из сухофруктов	180	0.3	-	17.3	63.6
28	Хлеб пшеничный	33	2.4	0.9	16.9	82.5
28	Хлеб ржаной	50	2.8	0.5	21.6	99.5
	Всего за обед		29.4	25.8	115.9	862.9
	ПОЛДНИК					
14	Суп молочный рисовый	180	6.9	7.7	22.6	182.7
69	Ватрушка с творогом	110	13.1	12.3	53.3	357.1
81	Чай сладкий	180	-	-	4.9	19.3
	Всего за полдник		20.0	20.0	80.8	559.1
	Всего за день		69.4	67.8	273.8	1946.1

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
13в	Каша «Геркулес» молочная	180	9.9	10.2	25.1	154.0
78	Кофейный напиток молочный	180	5.2	6.1	14.8	111.5
62а	Батон с маслом, сыром	30/5/15	5.7	8.9	15.5	167.8
	Всего за завтрак		20.8	25.2	55.4	433.3
	2-й ЗАВТРАК					
28	Сок	165	-	-	8.2	33.0
28	Вафли	30	1.2	10.0	17.7	165.9
	Всего за 2-й завтрак		1.2	10.0	25.9	198.9
	ОБЕД					
6	Суп с клёцками	200	4.3	3.7	27.9	178.6
52а	Бигос с курами	180	15.7	12.7	18.9	232.1
79а	Компот из кураги	180	0.5	-	19.0	61.9
28	Хлеб пшеничный	33	2.4	0.9	16.9	82.5
28	Хлеб ржаной	50	2.8	0.5	21.6	99.5
	Всего за обед		25.7	17.8	104.3	654.6
	ПОЛДНИК					
60	Рыбные биточки со	100	14.3	4.6	1.4	153.7
	сметано-томатным соусом	50	0.7	1.7	3.0	33.6
21	Салат «Зимний»	85	2.6	4.5	8.6	85.8
82	Чай с лимоном	180	0.04	-	6.2	30.7
28	Хл.пшеничный	30	2.2	0.8	15.4	75.0
	Всего за полдник		19.8	11.6	34.6	378.8
	Всего за день		67.5	64.6	220.2	1665.6

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
50	Суп-лапша с яйцом	200	3.4	4.5	10.2	94.2
	Чай без сахара	180	-	-	-	-
62	Булка с маслом	30/5	2.4	4.7	15.5	115.7
28	Шоколадная конфета	20	0.4	2.0	15.6	85.0
	Всего за завтрак		6.2	11.2	41.3	294.9
	2-й ЗАВТРАК					
28	Сок	165	-	-	8.2	33.0
28	Печенье	25	1.7	4.5	16.0	112.7
	Всего за 2-й завтрак		1.7	4.5	24.2	145.7
	ОБЕД					
97	Суп картофельный с фасолью	200	5.1	4.1	22.9	161.0
35	Солянка овощная с мясом	180	20.1	12.4	22.0	268.5
79	Компот из с/ф	180	0.3	-	17.3	63.6
28	Хлеб пшеничный	33	2.4	0.9	16.9	82.5
28	Хлеб ржаной	50	2.8	0.5	21.6	99.5
	Всего за обед		30.7	17.9	100.7	675.1
	ПОЛДНИК					
26	Салат из свеклы с черносливом	50	0.6	3.0	7.6	57.2
55а	Творожно-рисовая запеканка	150	21.5	12.9	15.2	275.2
	со сметанным соусом	35	0.9	2.1	5.1	41.6
77	Какао на молоке	180	5.3	5.9	13.5	128.7
	Всего за полдник		28.3	23.9	41.4	502.7
	Всего за день		66.6	57.5	207.6	1618.4

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
28	Морковь кусочком	50	0.6	-	3.8	18.1
13г	Каша манная молочная	180	9.3	8.9	28.3	219.7
78	Кофейный напиток молочный	180	5.2	6.1	14.8	111.5
62б	Булка с маслом и кремом	30/5/15	3.4	5.9	24.0	165.0
	Всего за завтрак		18.9	20.9	70.9	514.3
	2-й ЗАВТРАК					
80	Кисель	180	0.06	-	-	54.4
	Всего за 2-й завтрак		0.06	-	-	54.4
	ОБЕД					
28	Сол.огурец	40	0.3	-	0.5	3.5
2	Суп гороховый	200	5.2	4.9	23.4	161.0
29а	Котлета куриная	75	14.8	8.5	4.0	150.4
89	подлив	30	0.4	2.0	3.4	33.2
29а	Картофельное пюре	150	4.3	4.2	31.8	198.4
79а	Компот из кураги	180	0.5	-	19.0	61.9
28	Хлеб пшеничный	33	2.4	0.9	16.9	82.5
28	Хлеб ржаной	50	2.8	0.5	21.6	99.5
	Всего за обед		30.7	21.0	120.6	790.4
	ПОЛДНИК					
14б	Суп молочный гречневый	180	7.6	8.0	20.2	174.9
76	Пирожки со св.кап.,яйцом	115	10.1	11.3	51.5	357.1
81	Чай сладкий	180	-	-	4.9	19.3
	Всего за полдник		17.7	19.3	76.6	551.3
	Всего за день		67.3	61.2	268.1	1910.4

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
99	Салат из моркови с изюмом	50	0.6	2.0	8.2	36.6
136	Каша ячневая молочная	180	9.3	8.9	26.9	213.7
77	Какао на молоке	180	5.3	5.9	13.5	128.7
62а	Булка с маслом, сыром	30/5/15	5.7	8.9	15.5	167.8
	Всего за завтрак		20.6	25.7	64.1	546.8
	2-й ЗАВТРАК					
28	Ряженка	180	5.0	4.5	7.5	91.8
	Всего за 2-й завтрак		5.0	4.5	7.5	91.8
	ОБЕД					
104	Салат из свеклы с чеснок.	60	0.8	2.9	7.6	61.6
10	Суп полевой	200	2.5	3.7	20.1	128.8
33	Голубцы по-Волгоградски	140	15.5	11.2	19.1	176.3
	с том.- смет.соусом	50	0.8	1.7	4.5	35.1
796	Напиток из шиповника	180	0.3	-	15.3	67.3
28	Хлеб пшеничный	33	2.4	0.9	16.9	82.5
28	Хлеб ржаной	50	2.8	0.5	21.6	99.5
	Всего за обед		25.1	20.9	105.1	651.1
	ПОЛДНИК					
108	Суфле из печени	100	26.4	10.1	4.7	181.0
73	Отв. вермишель	135	4.7	5.4	33.2	174.7
81	Чай сладкий	180	-	-	4.9	19.3
28	Хл. пшеничный	30	2.2	0.8	15.4	75.0
28	Фрукт	275	0.8	-	24.8	101.2
	Всего за полдник		34.1	16.3	83.0	551.2
	Всего за день		85.1	67.4	259.7	1832.9

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
27	Морковь тертая с сахаром	50	0.6	-	4.3	19.9
15	Суп молочный вермишелевый	180	6.6	8.3	23.5	191.2
16	Яйцо вареное	20	2.5	2.3	0.1	31.4
62	Булка с маслом	30/5	2.4	4.7	15.5	115.7
78	Кофейный напиток молочный	180	5.2	6.1	14.8	111.5
	Всего за завтрак		17.3	21.4	58.2	469.7
	2-й ЗАВТРАК					
28	Сок	165	-	-	8.2	33.0
28	Печенье	25	1.7	4.5	16.0	112.7
	Всего за 2-й завтрак		1.7	4.5	24.2	145.7
	ОБЕД					
17	Салат из кв.капусты	60	0.02	2.9	3.5	45.4
7	Суп овощной со сметаной	200	2.5	5.0	15.7	117.4
38	Плов с мясом	180	21.2	16.5	37.2	375.3
79	Компот из с/ф	180	0.3	-	17.3	63.6
28	Хлеб пшеничный	33	2.4	0.9	16.9	82.5
28	Хлеб ржаной	50	2.8	0.5	21.6	99.5
	Всего за обед		29.2	25.8	122.2	783.7
	ПОЛДНИК					
53	Творожный пирог с посыпкой	140	20.7	22.8	30.6	341.5
81	Чай сладкий	180	-	-	4.9	19.3
28	Фрукт	275	0.8	-	24.8	101.2
	Всего за полдник		21.5	22.8	60.3	462.0
	Всего за день		69.7	74.5	265.9	1861.1

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
13д	Каша молочная пшеничная	180	10.2	9.3	24.5	211.0
16	Яйцо вареное	20	2.5	2.3	0.1	31.4
78	Кофейный напиток молочный	180	5.2	6.1	14.8	111.5
62а	Булка с маслом, сыром	30/5/15	5.7	8.9	15.5	167.8
	Всего за завтрак		23.6	26.6	54.9	521.7
	2-й ЗАВТРАК					
28	Сок	165	-	-	8.2	33.0
28	Вафли	30	1.2	10.0	17.7	165.9
	Всего за 2-й завтрак		1.2	10.0	25.9	198.9
	ОБЕД					
23	Салат из соленого огурца с зеленым горошком	50	0.8	3.0	2.2	40.1
9	Борщ со сметаной	200	2.1	5.0	17.2	124.1
30б	Гуляш из кур	95	14.2	9.1	6.7	144.1
	Отв.вермишель	150	5.4	6.3	37.1	211.3
79а	Компот из кураги	180	0.5	-	19.0	61.9
28	Хлеб пшеничный	33	2.4	0.9	16.9	82.5
28	Хлеб ржаной	50	2.8	0.5	21.6	99.5
	Всего за обед		28.2	24.8	120.7	763.5
	ПОЛДНИК					
28	Кабачковая икра	50	0.2	3.5	3.5	48.5
88	Рыба отв.кусочком	80	14.2	0.6	-	78.0
72	Картофельное пюре	120	3.8	5.8	26.0	165.9
82	Чай с лимоном	180	0.04	-	6.2	30.7
28	Хл.пшеничный	30	2.2	0.8	15.4	75.0
	Всего за полдник		20.4	10.7	51.1	398.1
	Всего за день		73.4	72.1	252.6	1882.2

День: понедельник

Неделя: третья

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
106	Омлет	110	7.7	13.0	8.8	168.1
81	Чай сладкий	180	-	-	4.9	19.3
62в	Булка с маслом и повидлом	30/5 12	2.9	5.2	27.9	166.2
	Всего за завтрак		10.6	18.2	41.6	353.6
	2-й ЗАВТРАК					
28	Сок	165	-	-	8.2	33.0
28	Печенье	25	1.7	4.5	16.0	112.7
	Всего за 2-й завтрак		1.7	4.5	24.2	145.7
	ОБЕД					
19	Салат из свежей капусты	60	1.0	3.0	3.3	44.1
11	Суп «Харчо» со сметаной	200	2.8	5.2	20.8	141.7
29	Котлета мясная	85	18.9	8.4	3.6	138.5
89	подлив	30	0.4	2.0	3.4	33.2
29	Картофельное пюре	150	4.3	4.2	31.8	198.4
79	Компот из сухофруктов	180	0.3	-	17.3	63.6
28	Хлеб пшеничный	33	2.4	0.9	16.9	82.5
28	Хлеб ржаной	50	2.8	0.5	21.6	99.5
	Всего за обед		32.9	24.2	118.7	801.5
	ПОЛДНИК					
54	Сырники со см.-шок.соус.	160/50	22.9	14.0	48.4	405.8
77	Какао на молоке	180	5.3	5.9	13.0	128.7
	Всего за полдник		28.5	20.2	62.4	534.5
	Всего за день		73.4	66.8	246.4	1835.3

День: вторник

Неделя: третья

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
99	Салат из св.моркови с изюмом (нов.урож)	50	0.6	2.0	8.2	36.6
13e	Каша молочная «Дружба»	180	9.0	9.1	29.8	225.8
16	Яйцо вареное	20	2.5	2.3	0.1	31.4
62	Булка с маслом	30/5	2.4	4.7	15.5	115.7
78	Кофейный напиток молочный	180	5.2	6.1	14.8	111.5
	Всего за завтрак		19.7	24.2	68.4	521.0
	2-й ЗАВТРАК					
28	Сок	165	-	-	8.2	33.0
28	Вафли	30	1.2	10.0	17.7	165.9
	Всего за 2-й завтрак		1.2	10.0	25.9	198.9
	ОБЕД					
28	Сол.огурец	40	0.3	-	0.5	3.5
4	Щи со сметаной	200	2.1	5.0	16.1	120.3
30a	Гуляш из кур	95	14.2	9.1	6.7	144.1
	Гречка рассыпчатая	120	6.9	3.8	37.4	201.7
79a	Компот из кураги	180	0.5	-	19.0	61.9
28	Хлеб пшеничный	33	2.4	0.9	16.9	82.5
28	Хлеб ржаной	50	2.8	0.5	21.6	99.5
	Всего за обед		29.2	19.3	118.2	713.5
	ПОЛДНИК					
101	Салат из свеклы с р.м	55	0.4	3.0	4.6	48.0
107	Гуляш из печени	100	20.8	7.3	6.0	151.0
72	Картофельное пюре	120	3.8	5.8	26.0	165.0
81	Чай сладкий	180	-	-	4.9	19.3
28	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.8	15.4	75.0
28	Фрукт	275	0.8	-	24.8	101.2
	Всего за полдник		28.0	16.9	81.7	559.5
	Всего за день		78.1	70.4	294.2	1992.9

День: среда

Неделя: третья

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
28	Морковь кусочками	50	0.6	-	3.8	18.1
14а	Суп пшеничный молочный	180	8.0	8.0	20.8	179.3
77	Какао на молоке	180	5.3	5.9	13.5	128.7
62а	Булка с маслом, сыром	30/5/15	5.7	8.9	15.5	167.8
	Всего за завтрак		19.6	22.8	53.6	493.9
	2-й ЗАВТРАК					
28	Ряженка	180	5.0	4.5	7.5	91.8
28	Печенье	25	1.7	4.5	16.0	112.7
	Всего за 2-й завтрак		6.7	9.0	23.5	204.5
	ОБЕД					
43	Салат из свеклы с зел.горошком	60	0.7	3.0	5.4	52.2
3	Рассольник со сметаной	200	2.9	5.2	20.9	141.3
103	Бефстроганов из кур	75	13.4	14.0	6.9	158.8
	Отварная вермишель	150	5.4	6.3	37.1	211.3
796	Напиток из шиповника	180	0.3	-	15.3	67.3
28	Хлеб пшеничный	33	2.4	0.9	16.9	82.5
28	Хлеб ржаной	50	2.8	0.5	21.6	99.5
	Всего за обед		27.9	29.9	124.1	812.9
	ПОЛДНИК					
59	Рыба под омлетом	150	20.7	13.9	8.7	238.9
28	Кабачковая икра	50	0.2	3.5	3.5	48.5
82	Чай с лимоном	180	0.04	-	6.2	30.7
28	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.8	15.4	75.0
28	Фрукт	275	0.8	-	24.8	101.2
	Всего за полдник		23.9	18.2	58.6	494.3
	Всего за день		78.1	79.9	259.9	2005.6

День: четверг

Неделя: третья

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
27	Морковь тертая с сахаром	50	0.6	-	4.3	19.9
136	Каша ячневая молочная	180	9.3	8.9	26.9	213.7
78	Кофейный напиток молочный	180	5.2	6.1	14.8	111.5
626	Булка с маслом и кремом	30/5/15	3.4	5.9	24.0	165.0
	Всего за завтрак		18.5	20.9	70.0	510.1
	2-й ЗАВТРАК					
80	Кисель	180	0.06	-	-	54.4
	Всего за 2-й завтрак		0.06	-	-	54.4
	ОБЕД					
17	Салат из квашеной капусты	60	0.02	2.9	3.5	45.4
5	Свекольник со сметаной	200	3.1	6.1	17.9	142.3
34	Жаркое по-домашнему с мясом	180	20.1	16.9	29.3	319.9
79	Компот из сухофруктов	180	0.3	-	17.3	63.6
28	Хлеб пшеничный	33	2.4	0.9	16.9	82.5
28	Хлеб ржаной	50	2.8	0.5	21.6	99.5
	Всего за обед		28.7	27.3	106.5	753.2
	ПОЛДНИК					
14	Суп молочный рисовый	180	6.9	7.7	22.6	182.7
69	Ватрушка с творогом	110	13.1	12.3	53.3	357.1
81	Чай сладкий	180	-	-	4.9	19.3
	Всего за полдник		20.0	20.0	80.8	559.1
	Всего за день		67.2	68.2	257.3	1876.8

День: пятница

Неделя: третья

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
13в	Каша «Геркулес» молочная	180	9.9	10.2	25.1	154.0
16	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	62.8
78	Кофейный напиток молочный	180	5.2	6.1	14.8	111.5
62а	Батон с маслом, сыром	30/5/15	5.7	8.9	15.5	167.8
	Всего за завтрак		25.9	29.8	55.7	496.1
	2-й ЗАВТРАК					
28	Сок	165	-	-	8.2	33.0
28	Вафли	30	1.2	10.0	17.7	165.9
	Всего за 2-й завтрак		1.2	10.0	25.9	198.9
	ОБЕД					
6	Суп с клёцками	200	4.3	2.7	27.9	178.6
36а	Туш.капуста с курами	180	16.0	15.1	10.7	215.7
79а	Компот из кураги	180	0.5	-	19.0	61.9
28	Хлеб пшеничный	33	2.4	0.9	16.9	82.5
28	Хлеб ржаной	50	2.8	0.5	21.6	99.5
	Всего за обед		26.0	19.2	96.1	638.2
	ПОЛДНИК					
60	Рыбные биточки со сметано-томатным соусом	100	14.3	4.6	1.4	153.7
		50	0.7	1.7	3.0	33.6
24	Винегрет	135	1.3	3.0	12.2	84.7
82	Чай с лимоном	180	0.04	-	6.2	30.7
28	Хл.пшеничный	30	2.2	0.8	15.4	75.0
	Всего за полдник		18.5	10.1	38.2	377.7
	Всего за день		71.6	69.1	215.9	1710.9

День: понедельник

Неделя: четвертая

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
136	Каша молочная ячневая	180	9.3	8.9	26.9	213.7
16	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	62.8
81	Чай сладкий	180	-	-	4.9	19.3
62	Булка с маслом	30/5	2.4	4.7	15.5	115.7
	Всего за завтрак		16.8	18.2	47.6	411.5
	2-й ЗАВТРАК					
28	Сок	165	-	-	8.2	33.0
28	Печенье	25	1.7	4.5	16.0	112.7
	Всего за 2-й завтрак		1.7	4.5	24.2	145.7
	ОБЕД					
12	Суп-лапша	200	2.9	3.7	24.4	147.2
44	Овощное рагу с мясом	180	20.1	15.2	22.1	303.8
79	Компот из с/ф	180	0.3	-	17.3	63.6
28	Хлеб пшеничный	33	2.4	0.9	16.9	82.5
28	Хлеб ржаной	50	2.8	0.5	21.6	99.5
	Всего за обед		28.5	20.3	102.3	696.6
	ПОЛДНИК					
28	Свекла отв.кусочком	42	0.5	-	4.8	21.8
55а	Творожно-рисовая запеканка	150	21.5	12.9	15.2	275.2
	со сметанным соусом	35	0.9	2.1	5.1	41.6
77	Какао на молоке	180	5.3	5.9	13.5	128.7
	Всего за полдник		27.9	20.9	38.6	467.3
	Всего за день		75.2	63.9	213.2	1721.1

День: вторник

Неделя: четвертая

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
96	Салат из св.капусты с яблоком	50	0.9	3.0	3.4	47.0
13	Каша рисовая молочная	180	8.4	8.8	30.7	229.3
78	Кофейный напиток молочный	180	5.2	6.1	14.8	111.5
62б	Булка с маслом и кремом	30/5/15	3.4	5.9	24.0	165.0
	Всего за завтрак		17.9	23.8	72.9	552.8
	2-й ЗАВТРАК					
80	Кисель	180	0.06	-	-	54.4
	Всего за 2-й завтрак		0.06	-	-	54.4
	ОБЕД					
28	Сол.огурец	40	0.3	-	0.5	3.5
2	Суп гороховый	200	5.2	3.9	23.4	158.0
102	Зразы мясные	95	21.4	10.7	3.7	189.7
	Картофельное пюре	150	4.3	4.2	31.8	198.4
79а	Компот из кураги	180	0.5	-	19.0	61.9
28	Хлеб пшеничный	33	2.4	0.9	16.9	82.5
28	Хлеб ржаной	50	2.8	0.5	21.6	99.5
	Всего за обед		36.9	20.2	116.9	793.5
	ПОЛДНИК					
14а	Суп молочный пшеничный	180	8.0	8.0	20.8	179.3
92	Рогалик с повидлом	100	7.9	7.9	61.2	335.6
81	Чай сладкий	180	-	-	4.9	19.3
	Всего за полдник		15.9	15.9	86.9	534.2
	Всего за день		70.7	59.9	276.7	1934.9

День: среда

Неделя: четвертая

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
99	Салат из моркови с изюмом	50	0.6	2.0	8.2	36.6
13г	Каша манная молочная	180	9.3	8.9	28.3	219.7
77	Какао на молоке	180	5.3	5.9	13.5	128.7
62а	Булка с маслом, сыром	30/5/15	5.7	8.9	15.5	167.8
	Всего за завтрак		20.9	25.7	65.5	552.8
	2-й ЗАВТРАК					
28	Ряженка	180	5.0	4.5	7.5	91.8
	Всего за 2-й завтрак		5.0	4.5	7.5	91.8
	ОБЕД					
8	Суп с рыбными консервами	200	8.8	12.1	20.1	224.2
49	Куры порционно (филе)	95	11.8	14.4	2.5	188.8
37	Тушеная капуста	150	2.5	8.7	10.1	133.5
79б	Напиток из шиповника	180	0.3	-	15.3	67.3
28	Хлеб пшеничный	33	2.4	0.9	16.9	82.5
28	Хлеб ржаной	50	2.8	0.5	21.6	99.5
	Всего за обед		28.6	36.6	86.5	795.8
	ПОЛДНИК					
108	Суфле из печени	100	26.4	10.1	4.7	181.0
73	Отварная вермишель	135	4.7	5.4	33.2	174.7
81	Чай сладкий	180	-	-	4.9	19.3
28	Хл. пшеничный	30	2.2	0.8	5.9	75.0
28	Фрукт	275	0.8	-	24.8	101.2
	Всего за полдник		34.1	16.6	73.5	551.2
	Всего за день		88.6	8328	233.0	1991.6

День: четверг

Неделя: четвертая

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
27	Морковь тертая с сахаром	50	0.6	-	4.3	19.9
13д	Каша молочная пшеничная	180	10.2	9.3	24.5	211.0
16	Яйцо вареное	20	2.5	2.3	0.1	31.4
62	Булка с маслом	30/5	2.4	4.7	15.5	115.7
78	Кофейный напиток молочный	180	5.2	6.1	14.8	111.5
	Всего за завтрак		20.9	22.4	59.2	489.5
	2-й ЗАВТРАК					
28	Сок	165	-	-	8.2	33.0
28	Печенье	25	1.7	4.5	16.0	112.7
	Всего за 2-й завтрак		1.7	4.5	24.2	145.7
	ОБЕД					
20	Салат из свеклы с сол.огурцом	60	0.5	3.0	3.8	45.2
7	Суп овощной со сметаной	200	2.5	5.0	15.7	117.4
38а	Плов с курами	180	20.6	16.3	37.5	371.0
79	Компот из с/ф	180	0.3	-	17.3	63.6
28	Хлеб пшеничный	33	2.4	0.9	16.9	82.5
28	Хлеб ржаной	50	2.8	0.5	21.6	99.5
	Всего за обед		29.1	25.7	112.8	779.2
	ПОЛДНИК					
53	Творожный пирог с посыпкой	140	21.7	22.8	30.6	341.5
81	Чай сладкий	180	-	-	4.9	19.3
28	Фрукт	275	0.8	-	24.8	101.2
	Всего за полдник		22.5	22.8	60.3	462.0
	Всего за день		74.2	75.4	256.5	1876.4

День: пятница

Неделя: четвертая

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
28	Морковь кусочками	50	0.6	-	3.8	18.1
15	Суп молочный вермишелевый	180	6.6	8.3	23.5	191.2
78	Кофейный напиток молочный	180	5.2	6.1	14.8	111.5
62а	Булка с маслом, сыром	30/5/15	5.7	8.9	15.5	167.8
	Всего за завтрак		18.1	23.3	57.6	488.6
	2-й ЗАВТРАК					
28	Сок	165	-	-	8.2	33.0
28	Вафли	30	1.2	10.0	17.7	165.9
	Всего за 2-й завтрак		1.2	10.0	25.9	198.9
	ОБЕД					
23	Салат из соленого огурца с зеленым горошком	50	0.8	3.0	2.2	40.1
9	Борщ со сметаной	200	2.1	5.0	17.2	124.1
68	с пампушками	45	3.7	3.0	25.3	138.3
30б	Гуляш из кур	95	14.2	9.1	6.7	144.1
	Картофельное пюре	150	4.3	4.2	31.8	198.4
79а	Компот из кураги	180	0.5	-	19.0	61.9
28	Хлеб ржаной	50	2.8	0.5	21.6	99.5
	Всего за обед		28.4	24.8	123.8	806.4
	ПОЛДНИК					
60а	Рыбная котлета	100	14.3	4.6	1.4	153.7
	в том.соусе	30	0.5	0.2	4.0	24.1
	Отв.рис	115	5.1	6.0	27.2	175.2
82	Чай с лимоном	180	0.04	-	6.2	30.7
28	Хл.пшеничный	30	2.2	0.8	15.4	75.0
	Всего за полдник		22.1	11.6	54.2	458.7
	Всего за день		69.8	69.7	261.5	1952.6
	Всего за 20 дней		1464.5	1376.5	5025.8	37006.5
	В среднем за 1 день		73.2	68.8	251.2	1850.3