

«СОГЛАСОВАНО»

Начальнику территориального отдела управления
Роспотребнадзора по Магаданской области
В Сусуманском районе
Н.А. Сухорукова

« » 2021 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

И.о. директора МБОУ «СОШ п. Маянджа»

Пронина А.Н.

«16»

2021 г.

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День № 1 Неделя № 1

Сезон: осенне - зимний

Возрастная группа: 3-7 лет

Перспективное меню составлено на основании «Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях», г. Москва, издательство «Дели Принт» 2011 год

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)					
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
177	Каша рисовая с изюмом	200	10,9	11,42	45,45	137,76	0,21	0,056	1,69	45,93	4,83
379	Цикорий на сгущенном молоке	200	7,53	5,05	15,1	109,76	0,02	0,07	0,34	115,9	0,07
Пр.	Хлеб пшеничный	30	2,28	2,24	12,58	61,4	0,03	0,02	0	6,00	0,33
14	Масло сливочное	5	1,04	3,63	1,07	34,05	0	0	0	1,2	0,01
15	Сыр (порция)	7	2,74	3,22	0	17,56	0,02	0,02	0,06	66,00	0,08
	2й ЗАВТРАК										
389	Сок фруктовый	150	0,9	0	30,07	91,7	0,02	0,02	3,6	14,4	0,36
	ИТОГО:		25,39	25,56	104,27	452,23	0,3	0,186	5,69	249,43	5,68
	ОБЕД										
40	Салат из зеленого горошка	60	2,68	7,68	20,62	90,24	0,08	0,05	6,9	16,02	5,41
82	Борщ со сметаной (говядина)	250	14,83	12,39	43,61	152,98	0,13	0,14	15,61	61,25	2,19
290	Птица тушеная в соусе с овощами	80	10,96	12,3	21,06	108,58	0,04	0,08	0,08	44,31	0,70
312	Пюре картофельное	150	10,07	9,75	36,82	98,56	0,14	0,11	18,16	43,98	1,01
343	Компот из фруктов	200	0,18	0,18	30,65	88,45	0,01	0,01	1,55	15,03	0,85
Пр.	Хлеб пшеничный ржаной	60	6,00	2,06	26,42	91,8	0,8	0,036	0	15,00	1,60
	ИТОГО:		44,72	44,36	179,18	630,61	1,2	0,426	42,3	195,59	11,76
	ПОЛДНИК										
212/73	Омлет с кабачковой икрой	150/60	15,03	13,2	27,71	204,6	0,13	0,06	0,21	76,45	6,75
376	Чай сладкий	180	0,07	1,22	24,18	4,03	0	0	0,04	12,00	0,36
Пр.	Хлеб пшеничный	30	2,28	2,24	14,58	61,4	0,04	0,04	0	8,00	0,35
	ИТОГО:		17,38	16,66	66,47	270,03	0,17	0,1	0,25	96,45	7,46
	ИТОГО:		87,49	86,58	349,92	1352,87	1,67	0,712	48,24	541,47	24,90

День № 2

Неделя № 1

Сезон: осенне - зимний

Возрастная группа: 2-3 года

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
121	Суп молочный гречневый	180	7,75	5,21	18,84	133,2	0,09	0,2	0,91	161,62	0,51
376	Чай сладкий	180	0,06	1,02	14,99	34,10	0	0	0,03	10	0,28
1	Батон + масло сливочное	30\5	5,35	6,77	14,71	59,20	0	0	0	8,16	0,35
Пр	Кондитерское изделие	30	4,97	5,21	16,17	53,93	0,06	0,02	0	13,4	0,44
	2й ЗАВТРАК										
338	Яблоко	100	0,28	0,28	10,86	70,8	0,02	0,01	7	11,2	1,54
	ИТОГО:		18,41	18,49	75,57	351,23	0,1	0,23	7,94	204,38	3,12
	ОБЕД										
71	Помидор свежий (порция)	40	0,36	0,06	1,26	7,33	0,03	0,02	5,83	4,66	0,45
101	Суп рисовый с говядиной (харчо)	200	7,01	8,72	17,72	92,31	0,1	0,07	7,41	19,94	1,24
281	Биточки мясные со сметанным соусом	60\30	11,08	10,95	12,13	109,29	0,07	0,12	0,12	34,55	1,08
203	Макароны отварные	120	6,26	7,12	27,97	98,91	0,07	0,03	0	5,51	1,26
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	1,02	24,99	91,7	0	0,01	0,36	28,64	1,12
Пр	Хлеб пшеничный ржаной	50	5	2,72	37,85	91,18	0,8	0,036	0	15	1,6
	ИТОГО:		30,11	30,59	121,92	490,72	0,3	0,3	34,18	182,16	6,62
	ПОЛДНИК										
218	Вареники ленивые с маслом	120\10	23,61	19,81	44,43	112,31	0,03	0,28	0,24	161,71	0,85
385	Молоко кипяченое	150	5,48	4,88	11,07	98,2	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19
	ИТОГО:		29,09	24,69	55,5	210,51	0,1	0,56	2,7	388,51	1,04
	ИТОГО:		77,61	73,77	252,99	1052,46	0,5	1,09	44,82	775,05	10,78

День № 3
 Неделя № 1
 Сезон: осенне - зимний
 Возрастная группа: 2-3 года

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
173	Каша пшеничная молочная	180	7,43	12,57	30,59	103,32	0,19	0,05	1,67	46,93	2,83
382	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	81,00	0,05	0,17	1,43	137	0,43
1	Батон + сыр (порция)	35\7	5,02	2,46	14,58	96,4	0,05	0,04	0,06	72	0,41
	2й ЗАВТРАК										
386	Кефир с сахаром	180\5	5,22	4,5	25,2	70,00	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	ИТОГО:		21,34	22,72	86,19	350,72	0,36	0,57	4,42	471,93	3,85
	ОБЕД										
67	Винегрет овощной	40	1,45	0,97	5,6	30,9	0,1	4,3	0,9	0	10,5
102	Суп картофельный с бобовыми	200	5,49	8,27	27,32	100,75	0,23	0,07	5,81	38,08	2,03
259	Жаркое по-домашнему из говядины	130	12,03	13,4	35,3	184,5	0,08	0,12	5,02	22,65	3,26
389	Сок фруктовый	150	0,9	0	11,06	83,6	0,02	0,02	3,6	14,4	0,36
Пр	Хлеб пшеничный ржаной	50	5	0,72	17,85	91,18	0,8	0,036	0	15	1,6
	ИТОГО:		24,87	23,36	97,13	490,93	0,5	4,73	25,74	121,65	36,61
	ПОЛДНИК										
415	Крендель сахарный	60	6,96	9,19	29,01	89,01	0,08	1,11	0	13,58	0,9
379	Кофейный напиток на молоке	150	2,85	2,41	11,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12
338	Груша	100	0,28	0,28	6,86	30,8	0,02	0,01	7	30,8	11,2
	ИТОГО:		10,09	11,88	47,23	210,81	0,14	1,26	8,17	157,58	12,22
	ИТОГО:		56,3	57,96	230,55	1052,46	0,55	6,13	38,33	751,16	52,68

День № 4

Неделя № 1

Сезон: осенне - зимний

Возрастная группа: 2-3 года

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)					
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
181	Каша молочная из манной крупы	180	5,36	7,6	18,12	116,2	0,07	0,15	2,01	142,3	1,04
376	Чай с сахаром	180	1,06	0,02	9,99	40	0	0	0,03	10	0,28
1	Батон + масло сливочное	35\5	3,35	3,77	11,71	123,89	0	0	0	8,16	0,35
	2й ЗАВТРАК										
338	Апельсин	100	0,28	0,28	5,24	70,8	0,02	0,01	7	11,2	1,54
	ИТОГО:		10,05	11,67	45,06	350,89	0,09	0,16	9,04	171,66	3,21
	ОБЕД										
70	Помидор (солёный)	40	0,66	0	2,28	12	0	0,02	9	6	0,48
96	Суп «Рассольник» со сметаной	200/10	2,13	5,08	19,21	98,29	0,08	0,06	8,15	111,29	15,65
278	Тефтели мясные с соусом сметанным	60\30	11,78	12,91	14,9	93,1	0,07	0,13	1,13	57,8	1,27
171	Каша гречневая рассыпчатая	120	4,58	5,01	18,52	115,5	0,12	0,06	0	8,45	2,42
350	Кисель из свежих ягод	150	0,13	0,05	24,55	80,18	0,01	0,01	1,1	10,44	0,12
Пр	Хлеб пшеничный ржаной	50	5	0,72	16,85	91,18	0,8	0,036	0	15	1,6
	ИТОГО:		24,28	23,77	96,31	490,25	0,36	0,51	19,38	209,18	21,54
	ПОЛДНИК										
222	Пудинг из творога с молоком сгущённым	100\30	13,69	11,87	42,02	115,7	0,07	0,3	1,73	151,45	1,55
385	Молоко кипячёное	150	5,48	6,88	34,07	95,15	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19
	ИТОГО:		19,17	18,75	76,09	210,85	0,15	0,58	4,19	378,25	1,74
	ИТОГО:		53,5	54,19	217,46	1051,99	0,6	1,25	32,61	759,1	26,49

День № 5

Неделя № 1

Сезон: осенне - зимний

Возрастная группа: 2-3 года

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)					
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
73	Икра кабачковая	50	1,2	5,4	5,1	77,2	0,02	0,03	4,2	24,6	0,42
229	Рыба тушеная с овощами + соус	60\30	6,7	3,37	1,93	64,75	0,04	0,04	1,72	19,34	0,41
377	Чай с лимоном	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0	0,03	10	0,28
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0,03	0,02	0	6	0,33
15	Сыр (порция)	7	1,74	3,22	5,34	27	0,02	0,02	0,06	66	0,08
	2й ЗАВТРАК										
338	Груша	100	0,28	0,28	10,86	70,8	0,02	0,01	7	11,2	1,54
	ИТОГО:		12,26	12,53	47,8	351,15	0,13	0,12	13,01	137,2	3,06
	ОБЕД										
50	Салат из свёклы с чесноком	40	3,2	0,1	16,4	23,54	0,9	0,7	6	54,6	62,8
87	Свекольник со сметаной (курица)	200/10	4,38	5,97	16,75	102,55	0,06	0,06	6,96	48,73	1,53
267	Шницель из говядины рубленый	60	10,87	13,25	21,14	88,17	0,07	0,12	0,11	30,45	1,05
143	Рагу овощное	120	6,7	11,08	15,84	108,85	0,08	0,08	12,86	44,75	1,26
389	Сок фруктовый	150	0,9	0	21,06	84,6	0,02	0,02	3,6	14,4	0,36
Пр	Хлеб пшеничный ржаной	50	5	0,72	37,85	83,18	0,8	0,036	0	15	1,6
	ИТОГО:		31,05	31,12	129,04	490,89	1,21	1,01	29,53	208,13	68,6
	ПОЛДНИК										
401	Оладьи с джемом	60/10	4,93	4,87	25,66	96,24	0,09	0,24	0,05	0,36	0,47
382	Какао на молоке	150	3,67	3,19	13,82	63,15	0,05	0,17	1,43	137	0,43
Пр	Кондитерское изделие	30	3,97	4,21	10,17	50,97	0,06	0,02	0	13,4	0,44
	ИТОГО:		12,57	12,27	49,65	210,36	0,13	0,32	2,11	262,12	0,95
	ИТОГО:		55,88	55,92	226,49	1052,4	1,47	1,13	44,65	607,45	72,61

День № 6

Неделя № 2

Сезон: осенне - зимний

Возрастная группа: 2-3 года

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	15
	ЗАВТРАК										
174	Каша кукурузная молочная	180	8,43	12,57	15,59	106,32	0,19	0,05	1,67	46,93	2,83
379	Цикорий на молоке	180	2,65	1,79	11,83	82,14	0,02	0,07	0,34	115,9	0,07
2	Батон + джем	35\10	2,58	0,24	9,58	92,4	0,03	0,02	0	6	0,43
	2й ЗАВТРАК										
347	Компот консервированный	150	0,36	0,14	20,32	70,05	0,2	0,013	1,48	11,98	1,09
	ИТОГО:		14,02	14,74	57,32	350,91	0,47	0,37	4,58	201,91	4,78
	ОБЕД										
45	Салат из капусты белокочанной	40	0,84	3,05	5,42	52,44	0,02	0,02	19,47	22,43	0,3
108	Суп с клецками	200	5,74	13,95	13,68	109,25	0,07	0,07	17,78	65,3	1,52
234	Рыбные котлеты с соусом № 332	60/30	4,94	4,23	11,04	96,25	0,06	0,12	0,48	4,2	1,2
203	Макароны отварные	120	8,26	5,12	29,97	73,91	0,07	0,03	0	5,51	1,26
348	Компот из шиповника	150	0,14	0,14	6,49	67,84	0,01	0,01	1,55	13,03	0,85
Пр	Хлеб пшеничный ржаной	50	5,23	0,72	37,85	91,18	0,8	0,036	0	15	1,6
	ИТОГО:		25,15	27,21	104,45	490,87	0,39	1,11	33,25	110,34	6,26
	ПОЛДНИК										
424	Булочка «Домашняя»	60	5,85	6,24	26,17	115,67	0,11	0,05	0	15,75	1,03
385	Молоко кипяченое	150	5,48	4,88	18,07	95,23	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19
	ИТОГО:		11,33	11,12	44,24	210,9	0,19	0,33	2,46	242,55	1,22
	ИТОГО:		50,5	53,07	206,01	1052,68	1,56	1,81	40,29	554,83	12,26

День № 7

Неделя № 2

Сезон: осенне - зимний

Возрастная группа: 2-3 года

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (калл)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
173	Каша «Дружба» молочная	180	9,23	10,03	29,62	119,17	0,12	0,25	1,2	160,9	1,75
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0	0,03	10	0,28
Пр	Батон	30	2,28	0,24	12,58	71,4	0,03	0,02	0	6	0,33
14	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	23,05	0	0	0	1,2	0,01
15	Сыр (порция)	7	3,74	2,22	0	27	0,02	0,02	0,06	66	0,08
	2й ЗАВТРАК										
338	Банан	100	0,28	0,28	6,86	70,8	0,02	0,01	7	11,2	1,54
	ИТОГО:		15,63	16,42	59,12	351,42	0,19	0,3	8,29	255,2	3,99
	ОБЕД										
67	Салат из консервированных огурцов	40	0,53	3,06	1,56	35,88	0,02	0,02	3,25	13,97	0,36
106	Суп картофельный со свежей рыбой	200	5,02	5,68	16,33	96,24	0,14	0,09	12,11	19,62	1,17
300	Суфле из отварной курицы с рисом	60	13,53	10,43	15,25	98,84	0,02	0,08	0	20,42	0,98
310	Картофель отварной	120	3,06	4,8	20,44	93,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
350	Кисель	150	0,13	0,05	14,55	75,18	0,01	0,01	1,1	10,44	0,12
Пр	Хлеб пшеничный ржаной	50	5	0,72	37,85	91,18	0,8	0,036	0	15	1,6
	ИТОГО:		27,27	24,74	105,98	490,57	0,34	0,32	40,29	162,31	5,59
	ПОЛДНИК										
219	Сырники творожные с джемом	110\20	8,2	4,86	37,58	120,59	0,1	0,28	0,37	153,01	1,12
386	Кефир с сахаром	150\5	3,22	6,5	14,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	ИТОГО:		11,42	11,36	51,78	210,59	0,17	0,59	1,63	369,1	1,3
	ИТОГО:		54,32	52,52	216,88	1052,58	0,7	0,91	50,21	786,52	10,88

День № 8
 Неделя № 2
 Сезон: осенне - зимний
 Возрастная группа: 2-3 года

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (калл)					
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
210	Омлет натуральный	80	10,64	9,72	10,47	109,33	0,05	0,32	34,57	61,87	1,57
73	Икра кабачковая	50	1,2	5,4	5,1	33,2	0,02	0,03	4,2	24,6	0,42
15	Сыр	7	1,74	2,22	0	27	0,02	0,02	0,06	66	0,08
382	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	64,15	0,05	0,17	1,43	137	0,43
Пр	Батон	30	2,28	0,24	14,58	46,4	0,03	0,02	0	6	0,33
	2й ЗАВТРАК										
389	Сок фруктовый	150	0,9	0	37,06	70,6	0,02	0,02	3,6	14,4	0,36
	ИТОГО:		20,43	20,77	83,03	350,68	0,18	0,13	12,37	78,65	2,13
	ОБЕД										
71	Огурец свежий (порция)	40	0,23	0,03	0,63	4,00	0,02	0,01	1,63	5,66	0,25
97	Суп картофельный с гренками	200\25	3,23	3,47	9,87	103,74	0,12	0,13	8,08	85,02	0,87
280	Фрикадельки мясные в соусе	60\30	11,41	11,49	10,45	112,34	0,06	0,12	0,62	48,07	1,07
321	Капуста тушеная	120	3,1	4,86	14,2	102,65	0,04	0,06	25,74	83,18	1,21
350	Компот из сухофруктов	150	0,13	0,05	24,55	76,18	0,01	0,01	1,1	10,44	0,12
Пр	Хлеб пшеничный ржаной	50	5	2,72	32,85	91,18	0,8	0,036	0	15	1,6
	ИТОГО:		23,1	22,62	92,55	490,09	0,31	0,89	35,54	242,73	4,87
	ПОЛДНИК										
40	Салат из зеленого горошка	40	1,79	5,12	3,75	32,16	0,06	0,03	6,6	12,87	0,41
235	Шницель рыбный	60	8,48	4,13	6,81	66,84	0,07	0,06	2,14	34,18	0,74
377	Чай с лимоном	150	0,06	0,02	20,99	40	0	0	0,03	10	0,28
Пр	Хлеб пшеничный	30	1,28	1,24	12,58	71,4	0,03	0,02	0	6	0,33
	ИТОГО:		11,61	10,51	44,13	210,4	0,1	0,36	37,95	91,84	2,54
	ИТОГО:		55,14	53,9	219,71	1051,17	0,59	1,32	85,86	413,22	9,54

День № 9

Неделя № 2

Сезон: осенне - зимний

Возрастная группа: 2-3 года

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (калл)					
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
120	Суп молочный с вермишелью	180	5,75	5,21	18,84	125,2	0,08	0,2	0,91	161,52	0,51
379	Цикорий с молоком	180	2,85	2,41	14,36	71	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12
Пр	Батон	35	2,28	0,24	5,58	51,4	0,03	0,02	0	6	0,33
14	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0	0	0	1,2	0,01
	2й ЗАВТРАК										
338	Яблоко	100	0,28	0,28	8,86	70,8	0,02	0,01	7	11,2	1,54
	ИТОГО:		11,2	11,77	47,71	351,45	0,19	0,39	9,14	359,12	3,31
	ОБЕД										
52	Салат из свеклы	40	0,86	3,66	5,01	56,34	0,06	0,03	5,7	21,09	0,8
104	Суп картофельный с фрикадельками	200/25	7,3	5,7	16,99	141,5	0,15	0,12	12,31	31,9	1,62
291	Плов из птицы	200	11,15	14,43	17,74	113,41	0,07	0,11	1,2	10,3	1,36
342	Компот из свежих фруктов	150	0,14	0,14	21,49	87,84	0,01	0,01	1,55	13,03	0,85
Пр	Хлеб пшеничный ржаной	50	5	0,72	37,85	91,18	0,8	0,036	0	15	1,6
	ИТОГО:		24,45	24,65	99,08	490,27	0,37	0,3	20,76	91,52	6,23
	ПОЛДНИК										
76	Салат из соленой сельди	40	10,2	8,11	0	57,4	0,02	0,07	0	48	0,67
312	Картофельное пюре	100	2,04	4,2	23,62	61,5	0,1	0,07	12,1	24,65	0,67
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,28	1,24	10,58	51,4	0,03	0,02	0	6	0,33
377	Чай сладкий	150	0,06	0,02	19,99	40	0	0	0,03	10	0,28
	ИТОГО:		14,58	13,57	54,19	210,3	0,15	0,16	12,13	88,65	1,95
	ИТОГО:		50,23	49,99	200,98	1052,02	0,71	0,85	42,02	450,64	11,49

День № 10
 Неделя № 2
 Сезон: осенне - зимний
 Возрастная группа: 2-3 года

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (калл)					
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
190	Пудинг рисовый + соус молочный сладкий	150\30	7,39	6,91	12,73	126,16	0,04	0,11	0,21	109,44	0,68
378	Чай с молоком	180	1,52	1,35	11,9	61,2	0,04	0,16	1,33	126,6	0,41
Пр	Батон	35	2,28	2,24	8,58	71,4	0,03	0,02	0	6	0,33
2	Джем	7	0,3	0	7,21	21,9	0	0	0	0	0,1
	2й ЗАВТРАК										
338	Мандарин	100	0,28	0,28	7,86	70,8	0,02	0,01	7	11,2	1,54
	ИТОГО:		11,77	10,78	48,28	351,46	0,13	0,3	8,54	253,24	3,06
	ОБЕД										
45	Салат из капусты и моркови	40	0,84	2,94	0,9	25,6	0,02	0,02	8,1	30,6	0,72
101	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	2,67	6,8	17,14	98,5	0,12	0,07	8,25	26,1	1,3
255	Печень тушёная в соусе	60/30	12,85	10,34	5,3	107,49	0,03	0,09	0,5	24,33	0,96
174	Каша ячневая вязкая	120	3,24	4,23	20,82	84,25	0,06	0,03	0	26,82	0,59
355	Кисель из сухофруктов	150	0,13	0,05	24,55	83,18	0,01	0,01	1,1	10,44	0,12
Пр	Хлеб пшеничный ржаной	50	5	0,72	30,85	91,18	0,8	0,036	0	15	1,6
	ИТОГО:		24,73	25,08	99,56	490,2	0,32	0,25	17,95	133,49	5,29
	ПОЛДНИК										
433	Булочка «Осенняя»	60	4,7	6,98	22,29	127,17	0,08	0,05	0,07	13,42	0,84
382	Какао на молоке	150	3,67	3,19	14,82	83,21	0,05	0,17	1,43	137	0,43
	ИТОГО:		8,37	10,17	37,11	210,38	0,13	0,22	1,5	150,42	1,27
	ИТОГО:		44,87	46,03	184,95	1052,04	0,58	0,77	27,99	537,15	10,16