УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий: _____

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)**

Сезон: **Летний**
 Категория: **Дети 4-7 лет**
 Диета:

Меню на 1 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
001/2	Бутерброд с сыром	40	5,13	9,23	7,47	133	0,05	0,07	0,36	146,36	1,01
067/6	Каша манная молочная жидкая	200	5,83	6,69	28,19	196	0,06	0,14	0,55	118,27	0,35
133	Чай сладкий с лимоном	180	0,2	3,65	11,97	47			3,65	13,64	0,52
Всего в Завтрак			11,16	19,57	47,63	376	0,11	0,21	4,56	278,27	1,88
2-й завтрак											
140/1	Яблоки свежие	100	0,41	0,41	10,09	45		0,02	16,69	16,48	0,21
Всего в 2-й завтрак			0,41	0,41	10,09	45		0,02	16,69	16,48	0,21
Обед											
017	Салат из огурцов с растительным маслом	60	0,52	4,26	1,57	46	0,02	0,02	5,67	18,6	0,37
041/1	Суп рыбный	200	7,16	3,32	10,26	100	0,08	0,04	4,82	29,44	0,82
106	Тефтели мясо-крупяные	90	11,38	8,54	5,82	152	0,05	0,11	0,72	8,13	1,79
048/1	Капуста тушеная	130	3,02	5,78	10,05	104	0,04	0,07	24,53	68,92	1,02
122\3	Компот из сухофруктов (смесь)	180	0,94		24,26	97	0,02	0,04	0,72	37,03	0,61
Хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,11	0,04		17,2	2
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	0,08	0,03		13,2	1,8
Всего в Обед			29,48	23,1	81,73	655	0,39	0,35	36,46	192,51	8,42
Полдник											
137	Оладьи с яблоками	100	7,25	4,95	33,77	201	0,14	0,16	1,81	75,7	1,45
Джем	Джем	20	0,1		13,8	53					
130\1	Сок фруктовый яблочный	180	0,68		18,5	77	0,02	0,02	1,44	19,44	2,43
Всего в Полдник			8,03	4,95	66,07	331	0,16	0,18	3,25	95,14	3,88
Всего в 1 неделю понедельник			49,09	48,04	205,52	1407	0,66	0,76	60,96	582,4	14,39

Меню на 1 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
Масло	Масло сливочное порцией	5	0,04	3,9	0,05	36		0,01		0,9	0,01
067/a	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,05	9,43	21,08	193	0,11	0,21	0,78	168,61	0,73
117	Какао-напиток витаминизированный на молоке	180	5,58	5,76	20,12	153	0,04	0,22	0,97	199,03	0,63
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02		8,6	1
Всего в Завтрак			13,36	19,41	48,65	421	0,2	0,45	1,75	377,14	2,36
2-й завтрак											
119\1	Кисломолочный напиток (кефир)	150	4,2	4,8	6,15	89	0,05	0,26	1,05	180	0,15
Всего в 2-й завтрак			4,2	4,8	6,15	89	0,05	0,26	1,05	180	0,15
Обед											
003/1	Салат из зел.горошка	60	1,58	2,92	3,52	47	0,05	0,02	2,28	10,85	0,37
028/4	Борщ с капустой и картоф.со сметаной с куриц.	210	4,66	5,82	9,9	110	0,05	0,06	6,64	30,93	0,98
087/1	Суфле "рыбка золотая"	80	11,38	9,56	6,84	159	0,09	0,11	0,36	24,84	0,58
056/a	Пюре картофельное	130	2,7	3,49	15,62	105	0,1	0,1	7,8	44,59	0,76
124\1	Компот из свежих фруктов (яблок)	180	6,98	6,98	16,07	63			2,88	12,8	0,43
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03		12,9	1,5
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06	0,03		9,9	1,35
Всего в Обед			32,16	29,68	74,26	601	0,42	0,34	19,96	146,81	5,98
Полдник											
076/1	Лапшевник с творогом	150	12,25	7,56	29,58	235	0,06	0,14	0,1	83,54	0,86
132	Чай сладкий	180	10,8	2,75	11,7	45			5,4	10,44	0,49
Всего в Полдник			23,05	10,31	41,28	280	0,06	0,14	5,5	93,98	1,35
Всего в 1 неделю вторник			72,78	64,2	170,35	1390	0,73	1,19	28,26	797,93	9,84

Меню на 1 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
027	Сыр порционный	10	2,6	2,68		35		0,04	0,28	104	0,12
077/3	Омлет натуральный	130	9,85	11,46	3,8	158	0,05	0,33	0,41	114,44	1,46
126	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	180	4,12	4,54	19,35	131	0,11	0,27	6,62	171,56	0,13
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03		12,9	1,5
Всего в Завтрак			19,12	19,15	34,25	383	0,24	0,67	7,31	402,9	3,2
2-й завтрак											
140/5	Бананы свежие	100	1,5		22,4	91	0,04	0,05	10	8	0,6
Всего в 2-й завтрак			1,5		22,4	91	0,04	0,05	10	8	0,6
Обед											
025/г	Томаты свежие с растительным маслом	60	0,62	4,11	2,13	48	0,03	0,02	14	7,84	0,5
030/2	Щи из св.капусты со сметаной с цыпл.	210	4,78	6,82	6,82	108	0,04	0,04	10,36	38,86	0,74
096	Колбаса вареная детская отварная	50	8,6	7,8	0,1	105		0,08	14,5	14,5	0,85
165/1	Гороховое пюре	130	11,99	5,21	27,47	205	0,36	0,08		63,69	3,68
124\1	Компот из свежих фруктов (яблок)	180	6,98	6,98	16,07	63			2,88	12,8	0,43
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03		12,9	1,5
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06	0,03		9,9	1,35
Всего в Обед			37,83	31,82	74,91	645	0,57	0,28	41,74	160,49	9,05
Полдник											
152/1	Расстегаи с рыбой	60	6,52	2,05	23,62	139	0,07	0,06	0,35	37,19	0,57
118	Кисель витаминизированный	180			17,64	72	0,54	0,54	27	8,1	
Батончи	Батончик фруктово-ореховый	25	1,2	2,4	13,6	83					
Всего в Полдник			7,72	4,45	54,86	294	0,61	0,6	27,35	45,29	0,57
Всего в 1 неделю среда			66,17	55,43	186,42	1413	1,47	1,59	86,4	616,68	13,42

Меню на 1 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
0016	Бутерброд с повидлом	40	1,82	5	20,52	134	0,05	0,03	0,1	12,48	1,27
066/1	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	5,72	8,72	24,47	199	0,08	0,19	0,78	162,54	0,43
132	Чай сладкий	180	10,8	2,75	11,7	45			5,4	10,44	0,49
Всего в Завтрак			18,34	16,47	56,69	378	0,13	0,22	6,28	185,46	2,19
	2-й завтрак										
119\3	Кисломолочный напиток (активия)	150	4,2	4,8	6,15	89	0,05	0,26	1,05	180	0,15
Всего в 2-й завтрак			4,2	4,8	6,15	89	0,05	0,26	1,05	180	0,15
	Обед										
143/1	Салат "Солнечный зайчик"	60	1,7	5,14	10,24	94	0,02	0,04	34,92	37,33	0,54
039/1	Суп овощной с мясом	210	7,26	6,68	15,54	152	0,18	0,12	12,96	38,64	1,28
094	Жаркое по-домашнему	200	10,62	10,86	19,4	244	0,16	0,14	4,1	29,1	2,36
130\1	Сок фруктовый яблочный	180	0,68		18,5	77	0,02	0,02	1,44	19,44	2,43
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03		12,9	1,5
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06	0,03		9,9	1,35
Всего в Обед			25,12	23,58	86	684	0,52	0,37	53,42	147,31	9,46
	Полдник										
079/2	Запеканка морковная с творогом	100	8,78	8,07	16,58	174	0,05	0,16	1,41	105,23	0,75
Сгущ.	Молоко сгущенное с сахаром	10	0,72	0,85	5,6	33		0,01	0,1	31,7	
122\а	Компот из сухофруктов (изюм)	180	0,94		24,26	97	0,02	0,04	0,72	37,03	0,61
Всего в Полдник			10,43	8,92	46,44	304	0,08	0,21	2,23	173,95	1,37
Всего в 1 неделю четверг			58,1	53,78	195,29	1455	0,77	1,06	62,98	686,72	13,16

Меню на 1 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
163	Сырок творожный "Топтыжка"	45	3,2	10,35	12,38	155	0,01	0,14	0,23	60,75	0,18
033/a	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,94	7,85	22,78	186	0,06	0,2	0,78	162,61	0,37
132	Чай сладкий	180	10,8	2,75	11,7	45			5,4	10,44	0,49
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02		8,6	1
Всего в Завтрак			21,64	21,27	54,26	425	0,12	0,36	6,41	242,4	2,04
2-й завтрак											
119\1	Кисломолочный напиток (кефир)	150	4,2	4,8	6,15	89	0,05	0,26	1,05	180	0,15
Всего в 2-й завтрак			4,2	4,8	6,15	89	0,05	0,26	1,05	180	0,15
Обед											
019	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	60	0,59	4,28	2,28	56	0,03	0,02	8,52	10,92	0,45
159	Суп-лапша домашняя на кур.бульоне	200	2,58	1,98	13,42	82	0,02	0,02	0,32	11,4	0,4
109/2	Котлета из птицы	80	11,39	10,02	6	160	0,07	0,1	0,11	34,21	1,26
058	Рис отварной с овощами	130	2,93	4,76	22,06	164	0,03	2,11	1,73	5,59	0,55
128/1	Напиток из варенья	180	0,09		12,65	50			0,25	2,92	0,09
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03		12,9	1,5
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06	0,03		9,9	1,35
Всего в Обед			22,43	21,94	78,73	629	0,29	2,3	10,93	87,84	5,6
Полдник											
050/1	Котлеты морковные	150	5,82	9,45	16,09	173	0,11	0,15	30,3	57,44	1,66
122\1	Компот из сухофруктов (курага)	180	0,94		24,26	97	0,02	0,04	0,72	37,03	0,61
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02		8,6	1
Всего в Полдник			8,46	9,77	47,75	309	0,18	0,21	31,02	103,07	3,27
Всего в 1 неделю пятница			56,73	57,78	186,9	1453	0,64	3,13	49,41	613,3	11,05

Меню на 2 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
Масло 064	Масло сливочное порцией	5	0,04	3,9	0,05	36		0,01		0,9	0,01
133	Каша гречневая молочная вязкая	200	8,28	9,72	32,92	252	0,18	0,22	0,68	148,68	2,42
	Чай сладкий с лимоном	180	0,2	3,65	11,97	47			3,65	13,64	0,52
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02		8,6	1
Всего в Завтрак			10,21	17,59	52,34	374	0,23	0,25	4,33	171,82	3,95
2-й завтрак											
140/1	Яблоки свежие	200	0,82	0,82	20,18	90		0,04	33,38	32,96	0,42
Всего в 2-й завтрак			0,82	0,82	20,18	90		0,04	33,38	32,96	0,42
Обед											
017/a	Салат из огурцов с растительным маслом	60	0,44	4,25	1,45	46	0,02	0,02	5,58	12,83	0,34
037/1	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,94	4,6	10,28	90	0,02	0,02	6,4	27,64	0,54
093/2	Гуляш	100	14,09	11,84	3,58	177	0,05	0,09	0,94	10,26	1,86
075/2	Вермишель отварная	130	4,6	4,47	29,74	178	0,05	0,01		8,75	0,65
124\1	Компот из свежих фруктов (яблок)	180	6,98	6,98	16,07	63			2,88	12,8	0,43
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03		12,9	1,5
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06	0,03		9,9	1,35
Всего в Обед			32,92	33,04	83,45	671	0,28	0,2	15,8	95,08	6,67
Полдник											
138	Пирожок печеный с капустой	60	4,1	5,94	17,69	149	0,04	0,06	0,79	28,13	0,51
126	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	180	4,12	4,54	19,35	131	0,11	0,27	6,62	171,56	0,13
Всего в Полдник			8,22	10,48	37,04	281	0,15	0,33	7,41	199,69	0,64
Всего в 2 неделю понедельник			52,17	61,93	193,01	1415	0,67	0,82	60,92	499,56	11,67

Меню на 2 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
Масло 068/a	Масло сливочное порцией	5	0,04	3,9	0,05	36		0,01		0,9	0,01
134	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,15	8,24	24,01	195	0,1	0,2	0,78	164,05	0,57
	Чай сладкий с молоком	180	2,81	2,92	15,93	99	0,02	0,13	0,59	115,29	0,58
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02		8,6	1
Всего в Завтрак			10,69	15,38	47,39	369	0,17	0,35	1,37	288,84	2,15
	2-й завтрак										
119\5	Ацидофилин (Кисломолочный напиток)	150	4,08	4,65	5,97	83	0,05	0,24	1,02	174,6	0,15
Всего в 2-й завтрак			4,08	4,65	5,97	83	0,05	0,24	1,02	174,6	0,15
	Обед										
025	Томаты свежие с растительным маслом	60	0,62	4,31	2,13	51	0,04	0,02	12,62	7,85	0,5
030/2	Щи из св.капусты со сметаной с цыпл.	210	4,78	6,82	6,82	108	0,04	0,04	10,36	38,86	0,74
088	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,47	4,97	4,41	100	0,07	0,07	0,32	38,58	0,74
056/a	Пюре картофельное	130	2,7	3,49	15,62	105	0,1	0,1	7,8	44,59	0,76
130\2	Сок фруктовый виноградный	180	0,9	0,18	18,18	83	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
Хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,11	0,04		17,2	2
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	0,08	0,03		13,2	1,8
Всего в Обед			24,95	20,97	76,92	602	0,45	0,32	34,7	172,88	9,07
	Полдник										
083	Сырники творожные, запеченные	100	17,17	13,47	13,06	250	0,06	0,28	0,23	146,26	0,77
Сгущ. 128/1	Молоко сгущенное с сахаром	10	0,72	0,85	5,6	33		0,01	0,1	31,7	
	Напиток из варенья	180	0,09		12,65	50			0,25	2,92	0,09
Всего в Полдник			17,98	14,32	31,31	333	0,06	0,29	0,58	180,88	0,86
Всего в 2 неделю вторник			57,7	55,32	161,59	1387	0,73	1,21	37,68	817,2	12,23

Меню на 2 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
027/6	Сыр порционный	10	2,6	2,65		34		0,03	0,28	105	
068/1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,14	8,92	24,02	200	0,1	0,18	0,78	164,2	0,58
126	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	180	4,12	4,54	19,35	131	0,11	0,27	6,62	171,56	0,13
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02		8,6	1
Всего в Завтрак			14,56	16,43	50,77	405	0,26	0,5	7,68	449,36	1,71
	2-й завтрак										
140/1	Яблоки свежие	100	0,41	0,41	10,09	45		0,02	16,69	16,48	0,21
Всего в 2-й завтрак			0,41	0,41	10,09	45		0,02	16,69	16,48	0,21
	Обед										
017/а	Салат из огурцов с растительным маслом	60	0,44	4,25	1,45	46	0,02	0,02	5,58	12,83	0,34
036/а	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	4,48	2,29	18,06	110	0,11	0,1	22,91	23,54	1,37
104	Суфле из отварного мяса запеченное	60	10,9	11,53	3,41	161	0,02	0,11	0,05	43,19	1,37
049/1	Овощи в молочном соусе	130	2,74	12,06	12,62	170	0,07	0,08	2,87	47,05	0,65
122\6	Компот из сухофруктов (курага)	180	0,94		24,26	97	0,02	0,04	0,72	37,03	0,61
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03		12,9	1,5
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06	0,03		9,9	1,35
Всего в Обед			24,36	31,02	82,12	702	0,38	0,4	32,14	186,44	7,19
	Полдник										
055/2	Зразы картофельные с овощами	100	3,34	4,07	16,15	115	0,09	0,1	8,3	26,89	0,97
132/а	Чай без сахара	180	0,11	0,04	0,02				0,02	2,23	0,41
141	Конфеты	20	0,96	6,94	10,8	110		0,01		0,6	0,2
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02		8,6	1
Всего в Полдник			6,11	11,37	34,37	264	0,15	0,13	8,32	38,32	2,58
Всего в 2 неделю среда			45,44	59,23	177,35	1415	0,79	1,05	64,83	690,6	11,69

Меню на 2 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
Масло 070/2	Масло сливочное порцией	5	0,04	3,9	0,05	36		0,01		0,9	0,01
134	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,86	6,69	29,13	196	0,04	0,14	0,55	114,98	0,35
	Чай сладкий с молоком	180	2,81	2,92	15,93	99	0,02	0,13	0,59	115,29	0,58
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02		8,6	1
Всего в Завтрак			9,4	13,83	52,51	370	0,11	0,29	1,14	239,77	1,93
	2-й завтрак										
119\1	Кисломолочный напиток (кефир)	150	4,2	4,8	6,15	89	0,05	0,26	1,05	180	0,15
Всего в 2-й завтрак			4,2	4,8	6,15	89	0,05	0,26	1,05	180	0,15
	Обед										
025/a	Помидоры свежие порц.	60	0,62	0,11	2,13	12	0,04	0,02	14,03	7,85	0,5
035/1	Суп гороховый с мясом	210	8,3	4,18	16,42	136	0,18	0,06	3,72	39,54	2,18
088/в	Рыба, припущенная в молоке	100	14,71	8,16	2,94	144	0,09	0,12	1,62	69,31	0,79
057	Рагу овощное	130	3,25	4,41	12,52	109	0,08	0,1	7,31	83,51	0,92
130\1	Сок фруктовый яблочный	180	0,68		18,5	77	0,02	0,02	1,44	19,44	2,43
Хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,11	0,04		17,2	2
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	0,08	0,03		13,2	1,8
Всего в Обед			34,04	18,06	82,27	634	0,59	0,4	28,11	250,06	10,63
	Полдник										
082	Суфле творожное	100	14,3	8,97	12,28	193	0,05	0,25	0,25	140,71	0,66
Сгущ.	Молоко сгущенное с сахаром	10	0,72	0,85	5,6	33		0,01	0,1	31,7	
124\1	Компот из свежих фруктов (яблок)	180	6,98	6,98	16,07	63			2,88	12,8	0,43
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02		8,6	1
Всего в Полдник			23,7	17,12	41,35	328	0,11	0,28	3,23	193,81	2,09
Всего в 2 неделю четверг			71,35	53,81	182,29	1420	0,86	1,23	33,54	863,63	14,8

Меню на 2 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
027	Сыр порционный	10	2,6	2,68		35		0,04	0,28	104	0,12
069/2	Каша ячневая молочная вязкая	200	6,88	6,76	35,44	230	0,12	0,16	0,52	106,48	0,7
133	Чай сладкий с лимоном	180	0,2	3,65	11,97	47			3,65	13,64	0,52
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03		12,9	1,5
Всего в Завтрак			12,23	13,57	58,51	371	0,2	0,23	4,45	237,02	2,84
	2-й завтрак										
140/5	Бананы свежие	100	1,5		22,4	91	0,04	0,05	10	8	0,6
Всего в 2-й завтрак			1,5		22,4	91	0,04	0,05	10	8	0,6
	Обед										
028/4	Борщ с капустой и картоф.со сметаной с куриц.	210	4,66	5,82	9,9	110	0,05	0,06	6,64	30,93	0,98
099/2	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	80	11,99	9,24	3,64	146	0,05	0,14		18,2	2,08
048/1	Капуста тушеная	130	3,02	5,78	10,05	104	0,04	0,07	24,53	68,92	1,02
003в	Зеленый горошек отварной	60	1,86	0,12	3,9	24	0,07	0,03	6	12	0,42
124\1	Компот из свежих фруктов (яблок)	180	6,98	6,98	16,07	63			2,88	12,8	0,43
Хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,11	0,04		17,2	2
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	0,08	0,03		13,2	1,8
Всего в Обед			34,99	29,15	73,32	603	0,4	0,38	40,05	173,24	8,74
	Полдник										
153	Булочка ванильная	60	4,5	4,25	31,86	184	0,05	0,04		11,85	0,58
118	Кисель витаминизированный	180			17,64	72	0,54	0,54	27	8,1	
141	Конфеты	15	0,72	5,21	8,1	82				0,45	0,15
Всего в Полдник			5,22	9,45	57,6	338	0,6	0,58	27	20,4	0,73
Всего в 2 неделю пятница			53,93	52,18	211,83	1403	1,24	1,24	81,5	438,67	12,91
Итого			583,46	561,69	1870,55	14159	8,54	13,26	566,49	6606,69	125,16
Среднее за период			58,35	56,17	187,05	1416	0,85	1,33	56,65	660,67	12,52