

Дошкольное питание (Могильный М.П., Тутельян В.А., 2010)

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МДОУ *МДОУ д/с «Солнышко»*
 подпись *Мей М.И. Балашова и.с.* (Ф.И.О.)



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
 (2-х недельное)

Сезон: **Осенний-зимний**
Ясли (с 3-х лет до 7 лет)

Длительность пребывания **8-10 часов**

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		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
	Хлеб пшеничный порциями	40	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03		12,9	1,5
6	Масло (порциями)	10	0,04	3,63	0,06	33		0,01		1,2	0,01
7	Сыр (порциями)	15	2,46	3,16		38	0,01	0,05	0,06	93	0,08
163	Каша овсяная «Геркулесовая» жидкая молочная	200	3,22	1,5	21,02	110,7	0,07	0,02	1,3	20,8	1,75
392	Чай с сахаром	180	0,04		6,99	28			0,02	8	0,2
	Всего в Завтрак	445	8,31	8,77	39,17	268,7	0,16	0,11	1,38	135,9	3,54
	Завтрак 2										
368	Бананы	100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6
	Всего в Завтрак 2	100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6
	Обед										
	Хлеб пшеничный порциями	30	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02		8,6	1
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	52	0,05	0,02		10,5	1,17
17*	Салат из капусты с яблоками	60	0,72	2,0	3,2	33,6			7,9		
76	Рассольник ленинградский с перл. крупой	250	1,26	3,1	9,96	72,5			4,5		
321	Пюре картофельное	150	2,7	4,2	17,7	119	0,12	0,1	15,7	33,3	0,9

289	Биточки паровые из говядины	80	10,11	3,9	9,64	114	0,09	0,13	0,09	27,4	1,67
376	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,02	20,8	84,8	0,002	0,005	0,3	23,9	0,9
Всего в Обед		790	18,8	13,9	78,72	514,9	0,3	0,28	28,5	103,7	5,64
Уплотненный полдник											
447	Блинчики с повидлом	65	2,47	1,32	17,26	95	0,05	0,04	0,01	11,4	0,6
400	Молоко кипяченое	180	4,48	4,08	7,58	82	0,06	0,24	2,05	189,6	0,16
Всего в Уплотненный полдник		245	6,95	5,4	24,84	177	0,11	0,28	2,06	201	0,76
Всего в 1 неделю понедельник			35,56	28,6	163,7	1055,6	0,31	0,72	41,9	448,6	10,54

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											
168	Каша пшенная с маслом	200	4,27	4,86	24,43	159	0,11	0,02	-	11,8	1,01
394	Чай с сахаром	180	2,65	2,33	11,31	77	0,04	0,14	1,19	112	0,28
1	Хлеб пшеничный с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	-	9,3	0,62
Всего в Завтрак		420	9,37	14,7	50,37	372	0,2	0,19	1,19	133,1	1,91
Завтрак 2											
368	Груша /банан	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	0,03	5	19	2,3
Всего в Завтрак 2		100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	0,03	5	19	2,3
Обед											
	Хлеб пшеничный порциями	30	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	-	8,6	1
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	-	10,5	1,17
31	Салат из свеклы с сыром	60	1,9	3,8	2,9	53,12	0,01	0,03	3,3	64,8	0,5
87	Суп с рыбными консервами/суп картофельный с рыбой	250	5,16	5,04	8,6	100,4	0,06	0,09	5,5	27,18	0,76
297	Голубцы с мясом и рисом/голубцы ленивые	160	10,13	6,38	15,02	158	0,06	0,1	15,03	43,1	1,13
372	Компот из яблок	180	0,12	0,12	17,91	73	0,01	0,01	1,29	10,86	0,71
Всего в Обед		720	20,99	16,02	62,06	475,52	0,24	0,27	25,12	165,04	5,27
Уплотненный полдник											
231	Сырники	100	9,3	6,33	5,38	116	0,03	0,14	0,13	77,8	0,37
359	Соус абрикосовый	30	0,09	0,01	12,9	52,08	0,002	0,005	0,4	3,6	0,11
394	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	0,04	0,14	1,19	112	0,28
Всего в Уплотненный полдник		310	12,04	8,67	29,6	245,08	0,072	0,285	1,72	193,4	0,76

Всего в 1 неделю вторник	42,8	39,69	152,3	1138,6	0,542	0,775	33,03	510,5	10,2
---------------------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	--------------	--------------	--------------	--------------	-------------

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										
1	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
168	Каша рисовая молочная(с изюмом)	200/5	2,32	3,96	24,08	141	0,02	0,02		4,5	0,34
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2,0	10,63	70	0,03	0,11	0,98	94,3	0,1
Всего в Завтрак		415	7,11	13,51	49,33	347	0,1	0,16	0,98	108,1	1,06
	Завтрак 2										
	творожок	70	6	3,5	16	119	0,02	0,13	4,35	50	0,09
Всего в Завтрак 2		70	6	3,5	16	119	0,02	0,13	4,35	50	0,09
	Обед										
	Хлеб пшеничный порциями	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03		12,9	1,5
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02		10,5	1,17
45	Винегрет овощной	60	0,54	2,47	3,08	37	0,02	0,02	5,3	13,42	0,35
67	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,04	2,93	5,09	51	0,03	0,03	11,08	26	0,48
204	Макаронные изделия отварные	150	5,76	0,82	31,14	16	0,08	0,03		7,5	8,14
244	Рыба, припущенная с овощами	80	4,43	0,18	1,89	27	0,02	0,02	0,61	7,2	0,28
374	Компот из апельсинов	180	0,34	0,08	25,49	104	0,01	0,01	9,67	17,64	0,18
Всего в Обед		790	16,7	7,3	88,02	346	0,29	0,45	26,7	95,16	12,1
	Уплотненный полдник										
449	Оладьи с джемом	125	4,58	7,33	24,75	183	0,09	0,09	0,22	51,6	0,79
	Сок яблочный	180	0,75		15,15	63	0,02	0,02	3	10,5	2,1
Всего в Уплотненный полдник		305	5,33	7,33	39,9	246	0,11	0,11	3,22	62,1	2,89
Всего в 1 неделю среда			35,14	31,64	193,25	1058	0,52	0,85	35,25	315,36	16,14

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	Са	Fe
	Завтрак										
7	Хлеб пшеничный порциями	40	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03		12,9	1,5
	Сыр (порциями)	10	2,46	3,16		38	0,01	0,05	0,06	93	0,08
93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,31	3,91	14,13	109	0,06	0,15	0,68	121,22	0,38
397	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41
	Всего в Завтрак	430	12,47	10,27	38,19	295	0,19	0,37	1,94	341,82	2,37
	Завтрак 2										
401	Йогурт	150	7,5	4,8	5,25	102	0,06	0,3	0,9	183	0,15
	Всего в Завтрак 2	150	7,5	4,8	5,25	102	0,06	0,3	0,9	183	0,15
	Обед										
	Хлеб пшеничный порциями	30	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02		8,6	1
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02		10,5	1,17
15	Салат из огурцов и помидоров	60	0,39	2,46	1,5	29,7	0,02	0,014	6,7	7,47	0,3
86	Суп с мясными фрикадельками	250	1,33	3,04	7,15	61,35	0,3	0,03	0,01	11,82	0,35
304	Плов из кур	210	15,12	12,76	26,76	282	0,41	0,04	0,09	33,7	1,57
381	Компот из плодов шиповника	180	0,18	0,08	20,64	84		0,02	36,6	10,16	0,2
	Всего в Обед	770	20,7	19,02	73,7	548,05	0,83	0,14	43,4	82,3	4,6
	Уплотненный полдник										
289	Ватрушка с творогом	50	5,9	0,83	34,8	182,6	0,05	0,04	0,03	12,4	0,87
401	Ряженка/бифидфрут	180	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,2	0,45	186	0,15
	Всего в Уплотненный полдник	230	10,3	4,58	41,1	258,6	0,08	0,24	0,48	198,4	1,02
	Всего в 1 неделю четверг		50,97	38,67	158,24	1203,65	1,16	1,05	46,7	805,5	8,14

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	Са	Fe
	Завтрак										
6 395	Хлеб пшеничный порциями	40	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03		12,9	1,5
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0,001	0,012		2,4	0,02
	Суп фруктовый	200	0,6	0,11	56,8	193,8	0,01	0,03	0,6	32,1	0,75
	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2,0	10,63	70	0,03	0,11	0,98	94,3	0,1
Всего в Завтрак		430	5,57	9,84	78,66	388,8	0,12	0,182	1,58	141,7	2,37
	Завтрак 2										
368	Бананы	100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6
Всего в Завтрак 2		100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6
	Обед										
20 81 295 168 372	Хлеб пшеничный порциями	30	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02		8,6	1
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02		10,5	1,17
	Салат из белокочанной капусты	60	0,56	2,03	3,46	34	0,01	0,02	13,98	17,87	0,22
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	3,3	3,16	9,8	80,9	0,14	0,04	3,49	22,85	1,2
	Рулет с луком и яйцами	80	7,46	6,15	5,87	109	0,05	0,1	2,04	29,6	0,85
	Каша гречневая вязкая	150	3,6	3,1	16,33	107,7	0,09	0,05		7,1	1,9
372	Компот из яблок	180	0,12	0,12	17,9	73,2	0,008	0,006	1,29	10,86	0,7
Всего в Обед		790	18,72	15,24	70,99	495,8	0,40	0,26	20,8	107,4	7,04
	Уплотненный полдник										
215	Омлет	85	5,73	11,04	1,1	127	0,04	0,24	0,1	46,4	1,18
	Хлеб пшеничный порциями	30	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02		8,6	1
	Сок яблочный	180	0,75		15,15	64	0,01	0,01	3	10,5	2,1
Всего в Уплотненный полдник		295	8,18	11,36	23,7	230	0,1	0,27	3,1	65,5	4,28
Всего в 1 неделю пятница			33,97	36,9	194,4	1209,6	0,66	0,76	35,5	322,6	14,3

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	Са	Fe
	Завтрак										
6 168 397	Хлеб пшеничный порциями	40	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03		12,9	1,5
	Масло (порциями)	15	0,08	7,25	0,13	66	0,001	0,012		2,4	0,02
	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом сливочным	210/5	4,0	3,12	28,2	157,2	0,08	0,03		15,9	1,7
	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41
Всего в Завтрак			9,78	13,6	52,4	371,2	0,2	0,2	1,2	145,9	3,63
	Завтрак 2										
368	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6
Всего в Завтрак 2			100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8
	Обед										
35 103 287 132 381	Хлеб пшеничный порциями	30	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02		8,6	1
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02		10,5	1,17
	Салат из свеклы с яблоком	60	0,44	2,07	4,58	39	0,01	0,01	3,72	11,62	0,61
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,61	1,7	10,47	70,9	0,07	0,04	4,9	17,52	0,7
	Тефтели мясные	160	8,14	9,04	10,3	155	0,05	0,08	0,45	25,8	0,74
	Капуста тушеная	150	1,98	3,71	9,49	79	0,03	0,04	16,37	55,8	0,75
	Кисель	180	0,18	0,08	20,64	84		0,02	36,6	10,16	0,2
Всего в Обед			870	16,03	17,28	73,11	518,9	0,26	0,32	62,04	140
	Уплотненный полдник										
213	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18		22	1,0
469	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	0,06	0,03		9,9	0,65
394	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	0,04	0,14	1,19	112	0,28
Всего в Уплотненный полдник			270	11,39	13,19	38,6	242,77	0,13	0,35	1,19	143,9
Всего в 2 неделю понедельник			38,7	44,6	185,11	1227,87	0,63	0,92	74,43	437,8	11,33

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	Са	Fe
	Завтрак										
7	Хлеб пшеничный порциями	40	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03		12,9	1,5
	Сыр (порциями)	15	2,46	3,16		38	0,01	0,05	0,06	93	0,08
168	Каша манная молочная с маслом	210/5	2,4	3,82	16,1	108	0,03	0,01		6,5	0,24
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2	10,63	70	0,03	0,11	0,98	94,3	0,1
	Всего в Завтрак	445	7,33	9,93	37,89	270	0,14	0,2	0,98	114,9	1,85
	Завтрак 2										
401	Йогурт	150	7,5	4,8	5,25	102	0,06	0,3	0,9	183	0,15
	Всего в Завтрак 2	150	7,5	4,8	5,25	102	0,06	0,3	0,9	183	0,15
	Обед										
	Хлеб пшеничный порциями	30	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02		8,6	1
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02		10,5	1,17
41**	Суп картофельный с рыбой	250	7,9	2,47	4,02	69,7	0,08	0,06	6,72	29,33	0,8
282	Котлеты рубленые	80	10,11	3,9	9,64	114	0,09	0,13	0,09	27,4	1,67
321	Пюре картофельное	150	2,7	4,2	17,7	119	0,12	0,1	15,7	33,3	0,9
348	Соус томатный	30	0,17	0,63	1,2	11,20	0,003	0,003	0,2	2,4	0,07
376	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,02	20,8	84,8	0,002	0,005	0,3	23,9	0,9
	Всего в Обед	765	24,89	11,9	70,95	489,7	0,4	0,34	23,01	135,43	6,51
	Уплотненный полдник										
233	Сырники с морковью	100	7,09	5,78	10,89	124	0,04	0,11	0,36	58,6	0,42
351	Соус молочный сладкий	30	0,21	0,75	0,88	11			0,01	4,1	0,03
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40			0,03	10	0,28
	Всего в Уплотненный полдник	310	7,36	6,55	21,8	175	0,04	0,11	0,4	72,7	0,73
	Всего в 2 неделю вторник		47,08	33,2	135,9	1036,7	0,64	0,95	25,3	506,06	9,24

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										
6	Хлеб пшеничный порциями	40	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03		12,9	1,5
	Масло (порциями)	10	0,04	3,63	0,06	33		0,01		1,2	0,01
168	Каша пшенная с маслом	210	4,27	4,86	24,43	159	0,11	0,02	-	11,8	1,01
397	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41
	Всего в Завтрак	440	10,01	11,7	48,55	340	0,23	0,2	1,2	140,8	2,9
	Завтрак 2										
	Продукт творожный пастеризованный сладкий	70	6	3,5	16	119	0,02	0,13	4,35	50	0,09
	Всего в Завтрак 2	70	6	3,5	16	119	0,02	0,13	4,35	50	0,09
	Обед										
	Хлеб пшеничный порциями	30	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02		8,6	1
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02		10,5	1,17
45	Винегрет овощной	60	0,34	2,09	3,15	33	0,02	0,02	2,8	8,5	0,53
110	Бульон с лапшой домашней	250	2,05	0,5	8,6	47,3	0,03	0,07	2,4	19,5	0,4
300	Курица отварная	80	13,56	10,2		146	0,24	0,07		19,8	0,96
166	Каша гречневая рассыпчатая с овощами, с маслом	210	7,9	5,16	35,39	220	0,19	0,11	0,6	19,8	4,2
372	Компот из яблок	180	0,12	0,12	17,91	73	0,01	0,01	1,29	10,86	0,71
	Всего в Обед	850	27,65	18,8	82,7	610,3	0,75	0,32	7,09	97,56	8,97
	Уплотненный полдник										
450	Оладьи с изюмом, с повидлом	65	4,31	3,98	28,93	169	0,09	0,08	0,22	51,0	0,93
392	Чай с сахаром	180	0,04		6,99	28			0,02	8	0,2
	Всего в Уплотненный полдник	245	4,35	3,98	35,9	197	0,09	0,08	0,24	59	1,13
	Всего в 2 неделю среда		48,01	37,98	183,15	1266,3	1,09	0,73	12,88	347,36	13,09

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	Са	Fe
	Завтрак										
6	Хлеб пшеничный порциями	40	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03		12,9	1,5
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66		0,01		2,4	0,02
7	Сыр (порциями)	10	2,46	3,16		38	0,01	0,05	0,06	93	0,08
168	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом сливочным	210/5	4,12	4,03	25,31	154	0,1	0,04		16,8	1,76
397	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41
	Всего в Завтрак	450	12,36	17,64	49,5	406	0,23	0,27	1,26	239,8	3,77
	Завтрак 2										
401	Йогурт	150	7,5	4,8	5,25	102	0,06	0,3	0,9	183	0,15
	Всего в Завтрак 2	150	7,5	4,8	5,25	102	0,06	0,3	0,9	183	0,15
	Обед										
	Хлеб пшеничный порциями	30	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02		8,6	1
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02		10,5	1,17
15	Салат из огурцов и помидоров	60	0,39	2,46	1,5	29,7	0,02	0,014	6,7	7,47	0,3
980у	Суп крестьянский с крупой	250	0,89	2,95	3,65	5,25	0,03	0,02	5,9	21,5	0,35
249	Рыба, запеченная в омлете	80	10,3	3,56	2,57	84	0,06	0,13	0,24	33,3	0,79
321	Картофельное пюре	150	2,5	3,88	16,3	109,8	0,11	0,1	14,5	30,7	0,8
374	Компот из апельсинов	180	0,34	0,08	25,49	104	0,01	0,01	9,67	17,64	0,18
	Всего в Обед	790	18,1	13,61	67,14	423,75	0,33	0,31	37,01	129,7	4,6
	Уплотненный полдник										
	Хлеб пшеничный (порциями)	30	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02		8,6	1
240/362	Пудинг из творога с яблоками /запеканка	100	6,83	6,04	9,97	121,4	0,02	0,11	0,83	59,8	0,69
394	творожная с повидлом										
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	0,04	0,14	1,19	112	0,28
	Всего в Уплотненный полдник	310	11,2	8,7	28,7	237,4	0,29	0,27	2,02	180,4	1,97
	Всего в 2 неделю четверг		49,16	44,8	150,6	1169,15	0,91	1,15	41,19	732,9	10,5

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	Са	Fe
	Завтрак										
1	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
168	Каша овсяная (геркулес) вязкая с маслом	205	4,05	5,69	20,36	149	0,11	0,03		18,9	1,16
394	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	0,04	0,14	1,19	112	0,28
Всего в Завтрак		415	9,15	15,57	46,29	362	0,2	0,2	1,19	140,2	2,06
	Завтрак 2										
368	Бананы	100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6
Всего в Завтрак 2		100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6
	Обед										
	Хлеб пшеничный порциями	30	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02		8,6	1
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02		10,5	1,17
20	Салат из белокочанной капусты	60	0,56	2,03	3,46	34	0,01	0,02	13,98	17,87	0,22
63*	Суп пушты - шyd	250	3,45	2,4	7,4	64,5	0,08	0,05	7,2	16,7	0,65
291	Запеканка картофельная с мясом	160	8,91	6,59	20,43	177	0,08	0,1	2,85	18,2	1,38
376	Компот из изюма (кураги)	180	0,33	0,02	20,8	84,8	0,002	0,005	0,3	23,9	0,9
Всего в Обед		720	16,9	11,7	69,7	451,3	0,27	0,2	24,33	95,8	5,32
	Уплотненный полдник										
401	Кефир /бифидфрут	180	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
458	Ватрушка с творогом	50	4,61	2,74	14,59	101	0,04	0,06	0,02	25,4	0,45
Всего в Уплотненный полдник		230	8,96	6,49	20,6	176	0,1	0,32	1,07	205,4	0,6
Всего в 2 неделю пятница			36,51	34,26	157,6	1194,3	0,61	0,77	36,59	449,4	8,58
Итого			387,1	339,3	1551,6	11756,25	6,54	9,19	351,7	4159	102,6
Среднее за период			38,7	33,9	155,16	1175,63	0,065	0,09	3,52	41,59	1,03