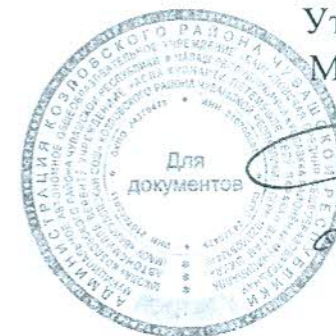


Приложение 1

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Байгуловская средняя общеобразовательная школа»
Козловского района Чувашской Республики

Утверждаю директор
МАОУ «Байгуловская СОШ»
В.Н. Шмелев



№ 95
02.09.2022

Десятидневное меню для дошкольной группы полного дня при
МАОУ «Байгуловская СОШ» Козловского района Чувашской Республики

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 3-7 лет.



КОПИЯ ВЕРНА
02.09.2022 г.
В.Н. Шмелев
подпись

Наименование блюда	номер по СР	выход (ф)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак	Первый день (понедельник)													
Сыр порциями		20	5,75	9,75	0	90		о	0,4	0,13	250	12,5	135	0,28
Каша молоч. пшеничная с маслом	302 *	150	6,45	7,78	33,02	228	0,08	0,19	0,98	0,12	104,29	41,88	156,92	1,1
Кофейный напиток с молоком	692 *	180	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1		о	61	45	7	1
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	О	0,02	о	0,22	4	2,8	13	0,22
Второйзавтрак														
Мандарины св. порциями		100	0,48	0,18	4,86	24	О	0,04	22,8	0,12	21	6,6	20,2	0,06
итого:			16,22	21,3	71,44	518	1,1	1,21	1,48	0,47	419,29	102,18	311,92	2,6
Обед														
Огурцы свежие порциями		50	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15		7,5	13,5	10,5	0,45
Суп картофельный с горохом	139*	200	4,71	3,73	15,96	118	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67
Котлеты рубленые с соусом	413*	80	9,08	15,2	9,2	165	О	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Макаронные отварные	516*	130	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	о	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
Чай с фруктовым соком	79**	180	0,34	0,02	24,53	95	О	о	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб ржаной		40	2,82			126	О	0,04	о	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			22,75	24,56	88,93	727	0,13	12,97	11,39	4,08	92,8	72,33	236	6,24
Полдник														
Ватрушка с повидлом	741*	75	4,62	2,38	28,08	235	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92
Напиток из плодов шиповника	705*	180	0,68	0,28	20	133	0	0,01	0,06	0	12,4	3,4	3,4	0,66
итого:			5,3	2,66	48,08	368	0,09	0,02	0,11	0,15	27,51	13,44	52,54	1,58
Всего:			44,27	48,52	208,45	1613	1,32	14,2	12,98	4,7	539,6	187,95	600,46	10,42

Наименование блюда	номер по СР	выход (ф)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Завтрак	Второй день (вторник)													
Помидоры свежие порциями		50	0,33	0,06	1,14	7	0,36	0,02	6,75	0,21	4,2	6	7,8	0,27
Котлеты руб,из филе птицы с соусом	498	80	10,84	7,6	1,86	157	О	0,07	0,01	2,96	42,63	18,03	112,32	0,12
Рис отварной	511*	150	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	о	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
Компот из св. яблок	631*	180	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01		0,08	6,88	3,6		0,95
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	О	0,02	о	0,22	4	2,8	13	0,22
Итого			16,66	14,1	79,2	549	0,44	0,16	13,36	3,91	62,84	57,46	219,8	2,11
Второй завтрак: Яблоки свежие		100			9,8	45								
Обед														
Салат из белокочанной капусты	43 *	50	0,93	3,05	5,65	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110 *	200	1,47	4,67	7,31	89	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
Тефтели рубленные с соусом	462*	80	8,56	14,11	9,07	197	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33
Каша гречневая рассыпчатая	508*	130	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	о	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Компот из смеси сухофруктов	639*	180	0,44	о	28,88	116	О	о		О	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной		40	2,82			126	О	0,04	о	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			22,98	29,05	94,59	852	0,16	0,21	20,61	7,13	152,86	192,1	372,35	9,76
Полдник														
Булочка творожная	786*	50	6,65	1,8	5,95	148	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79
Сок фруктовый		180	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6

Итого			8,05	2	32,35	268	0,01	0,19	80,38	0,4	65,22	36,79	82,18	13,26
Всего			47,69	45,15	206,14	1669	0,61	0,56	114,35	11,44	208,92	286,35	674,33	13,26

Наименование блюда	номер по СР	выход (ф)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак		Третий день (среда)												
Запеканка творожная с повидлом	366*	150	27,29	12,25	23,45	317	36,49	0,07	0,65	1,18	222,38	33,48	294,23	1,03
Чай с лимоном	686 *	180	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		20	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Итого:			30,64	20,9	58,19	547	36,59	0,11	3,55	1,62	239,63	44,36	331,91	2,4
Второй завтрак: Груши свежие порц.		100	1,5		21	49,33								
Обед														
Салат из каш.капусты с рас. маслом	45 *	50	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Суп картоф.с макарон, издел		200	2,26		16,68	117	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Рыба припущенная с соусом	371*	80	13,81	5,76	2,73	139	0,02	0,02	1,19	1,43	34,75	23,2	159,11	0,77
Пюре картофельное		130	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17
Компот из изюма	638 *	180	0,36	0	33,16	128	0	0,05			16,4		25,8	0,66
Хлеб ржаной		40	2,82			126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого			23,43	19,26	80,37	717	0,17	0,36	55,51	3,93	149,88	83,9	404,2	6,04
Полдник														
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,9	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
Напиток лимонный	699	180	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Итого:			9,95	7,66	68,48	385	0,13	0,23	96,53	0,46	111,06	35,35	143,76	

всего:			54,07	40,16	138,56	1264	36,76	0,47	59,06	5,55	389,51	128,26	736,11	8,44
--------	--	--	-------	-------	--------	------	-------	------	-------	------	--------	--------	--------	------

Наименование блюда	номер по СР	выход (ф)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак		Четвертый день (четверг)												
Сыр порциями		10	2,3	3,9	0	36	0,04	о	0,16	0,05	100	5	54	0,11
Биточки рубленые с соусом	451*	80	9,08	15,2		165	О	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Каша пшеничная вязкая	302*	150	4,21	4,8	22,99	154	0,05	0,11	о	0,65	0,63	0,02	95,94	1,61
Компот из кураги	638 *	180	1,04	о	30,96	123		0,02		1,1	32,4	21	29,2	
Хлеб пшеничный		20	3,04	0,34	19,44	96	О	0,04	о	0,44	8		26	0,44
итого:			19,67	24,24	82,59	574	0,79	0,22	1,96	4,32	164,78	39,01	255,29	3,34
Второй завтрак: мандарины свежие		100			4,68	24								
Обед														
Салат из свеклы		50	0,76	9,04	4,59	103	0,01	0,01	5,1	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	124	200	1,46	4,75	6,22	79	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Плов из птицы	492*	150	20,27	6,74	28,08	256	0,16	0,09	4,8	1,35	25,92	45,3	194,06	1,76
Компот из чернослива	638 *	180	0,57	о	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81
Хлеб ржаной		40	2,82			126	О	0,04	о	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			25,88	21,13	73,9	700	0,26	0,26	25,29	6,74	118,08	110,71	330,05	6,2
Полдник														
Вафли мягкие		40	2,38	9,68	18,64	180	0,08	0	0	0	6	0	25,13	0,62
Напиток апельсиновый	699*	180	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
Итого:			2,58	9,72	44,37	280	0,018	0,01	13,2	0,04	13,96	2,86	30,19	0,76

Итого:			8,34	6,04	50,04	296	0,02	0,2	94,2	1,24	61,43	33,06	73,51	1,32
всего:			43,41	46,59	201,84	1522	0,86	0,94	177,01	6,54	455,59	218,36	631,22	11,18

Наименование блюда	номер по СР	выход (ф)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак		Шестой день (понедельник)												
Котлеты рыбные с соусом	388	80	9,04	8,22	10,71	155	0,01	0,05	1,01	2,91	31,55	17,43	77,05	0,69
Каша пшениная вязкая	302*	150	4,21	5,53	24,23	166	0,06	0,15	о	0,19	10,45	30,21	85,75	0,99
Чай с сахаром	685	180		0,05	15,01	57	О	о		о	5,25		8,24	0,87
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	О	0,02	о	0,22	4	2,8	13	0,22
Второй завтрак: Яблоки свежие		100			9,8	45	0,03	0,03	16,5		16	9	11	2,2
итого:			15,37	14,37	69,47	471	0,1	0,25	17,61	3,52	67,25	63,84	195,04	4,97
Обед														
Суп крестьянский с крупой	134	200	1,51	3,32	9,24	106	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53
Рис отварной	511*	130	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	о	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
Капуста тушеная	534	100	3,6	4,52	15,3	115	0,42		79,72	1,5	87,66	31,59	63,36	1,22
Компот из изюма	638 *	180	0,36	о	33,16	128	О	0,05			16,4		25,8	0,66
Хлеб ржаной		40	2,82			126	О	0,04	о	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			23,97	24,63	67,25	719	0,53	0,83	97,99	4,33	181,47	81,97	213,12	5,29
Полдник														
Пирожки с яблоками	738*	75	5,11	4,94	45,31	246	0,02	0,09	6,16	1,24	20,7	11,93	58,68	1,6
Чай с фруктовым соком	79**	180	0,34	0,02	24,53,	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Итого:			5,45	4,96	69,84	341	0,02	0,09	7,2	1,29	26,83	15,91	65,89	2,18

Всего:			44,79	43,96	206,56	1531	0,65	1,17	122,8	9,14	275,55	161,72	474,05	12,44
--------	--	--	-------	-------	--------	------	------	------	-------	------	--------	--------	--------	-------

Наименование блюда	номер по СР	выход (ф)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак		Седьмой день (вторник)												
Сыр порциями		20	4,6	5,8	0	72	0,09	0,07	0,32		200	10	108	0,22
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	150	4,47	6,87	31,88	208	0,07	0,06	0,98		96,82	27,43	129,53	0,42
Какао с молоком	693	180	3,04	3,39	27,91	149	0,03	0,04	1,3	0,01	120,64	14,88	98,08	0,24
Хлеб пшеничный		40	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
итого:			20,28	18,03	75,46	625	0,2	0,26	2,98	0,53	450,68	69,9	394,79	1,89
Второй завтрак: Яблоки свежие		100			9,8	45	0,03	0,03	16,5		16	9	11	2,2
Обед														
Салат из свежих помидоров и огурцов	20 *	50	0,54		1,9	49			7,9		23,4	10	23	0,54
Суп картофельный с горохом	139 *	200	4,71	3,73	15,96	118	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67
Биточки рубленые с соусом	451*	80	9,08	9,46	10,66	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Макароньы отварные	516*	130	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
Компот из кураги	638 *	180	1,04	0	30,96	123		0,02		1,1	32,4	21	29,2	
Хлеб ржаной		40	2,82			126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			23,51	22,98	95,6	792	1,4	0,89	18,9	5,13	134,97	85,85	270,49	6,45
Полдник														
Ватрушка с повидлом	741*	75	4,62	2,38	28,08	235	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92
Напиток лимонный	699*	180	0,14	2,4	52,51	331	0,09	0,02	6,45	0,16	21,99	11,96	52,66	1,09

Итого:			4,76	2,4	52,51	331	0,09	0,02	6,45	0,16	21,99	11,96	52,66	1,09
Всего:			48,55	43,41	223,57	1748	1,69	1,17	28,33	5,82	607,64	167,71	717,94	9,43

Наименование блюда	номер по СР	выход (ф)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак			Восьмой день (среда)											
Помидоры свежие порциями		50	0,33	0,06	1,14	7.	0,36	0,02	6,75	0,21	4,2	6	7,8	0,27
Тефтели рубленые с соусом	462*	80	8,56	14,11	9,07	197	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33
Каша гречневая рассыпчатая		150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Компот из св. яблок	631*	180	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01		0,08	6,88			0,95
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
итого:			19,33	21,12	90,88	625	0,43	0,18	15,21	5,31	45,92	157,78	268,24	6,42
Второй завтрак: Груши свежие		100			21	49,33								
Обед														
Огурцы свежие порциями		50	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15		7,5	13,5	10,5	0,45
Борщ с капустой картофелем со сметаной		200	1,47	4,67	7,31	89	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
Котлеты руб,из птицы с соусом	498*	80	10,84	7,6	1,86	157	0	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12
Рис отварной	511*	130	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
Компот из смеси сухофруктов		180	0,44	0	28,88	116	0	0		0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной		40	2,82			126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			19,86	19,1	80,38	728	0,19	12,78	10,37	4,55	151,41	95,42	321,42	6,57
Полдник														
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,9	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8

Пирожки с капустой мясом	738*	75	6,94	5,84	23,64	176	0,02	0,08	14,2	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72
Напиток апельсиновый	699*	180	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
Итого:			8,64	5,93	70,37	372	0,03	0,13	37,14	1,28	41,39	55,92	80,57	1,46
Всего:			42,64	42,04	226,3	1615	0,3	0,74	96,94	7,56	335,85	229,04	602,99	10,17

Наименование блюда	номер по СР	выход (Ф)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак	Десятый день (пятница)													
Птица тушенная в смет.соусе	493	80	14,28	19,35	7,27	220	0,15.	0,07	0,86	2,13	24,25	17,14	138,83	1,1
Рис отварной	511\$	130	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	о	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
Компот из смеси сухофруктов	639	180	0,44	о	28,88	116	о	о		о	44,8	б	15,4	1,26
Хлеб пшеничный		20	3,04	0,34	19,44	96	о	0,04	о	0,44	8	5,6	26	0,44
Второй завтрак: Мандарины свежие		100	0,48	0,18	4,86	24	О	0,04	22,8	0,12	21		10,2	0,06
итого:			22,05	25,98	99,06	684	0,07	0,19	24,06	3,13	103,18	62,37	272,71	3,41
Обед														
Помидоры свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,195	7,5	13,5	10,5	0,45
Суп картоф.с макарон, издел.		200	2,26		16,68	117	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Биточки рубленые с соусом	451\$	80	9,08	9,46	10,66	165	О	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Каша гречневая рассыпчатая	508*	130	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	о	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Компот из св. яблок	631*	180	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01		0,08	6,88	3,6		0,95
Хлеб ржаной		40	2,82			126	О	0,04	о	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			23,56	21,26	102,01	800	0,15	12,86	20,95	3,915	85,65	194,12	377,67	9,62

Поддник														
Булочка домашняя	769*	75	3,72	6,58	30,45	196	0,15	0,08	0	0,52	8,87	6,09	33,92	0,29
Сок фруктовый		180	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
Итого:			6,83	7,09	41,31	275	0	0,37	80	1,03	48,79	31,1	91,64	1,32
Всего:			52,44	54,33	242,38	1759	0,22	13,42	125,01	8,075	237,62	287,59	742,02	14,35

Наименование блюда	номер по СР	выход (ф)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Не надо Завтрак			Не надо											
Каша молочная манная с маслом	302*	150/5	5,67	6,98	30,82	209	0,08	0,1	1,23	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52
Чай с молоком	297*	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	о	65,25	11,4	53,24	
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	о	0,02	о	0,22	4	2,8	13	0,22
Булочка творожная	786*	50	6,65	1,8	5,95	148	0,01	0,07	0,38	о	29,22	14,79	56,18	0,79
Второй завтрак: Яблоки свежие		100			9,8	45								
итого:			20,54	15,2	64,15	554	0,18	0,21	2,71	0,65	327,49	234,71	245,54	5,43
Обед														
Огурцы соленые порциями		60	0,48	0,06	0,96	8	0,02	0,02	3	0,06	13,8		14,4	0,36
Суп крестьянский с крупой	134	200	1,51	3,32	9,24	106	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53
Шницель руб. с соусом	451*	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165	о	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Пюре картофельное		150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	20,75	1,17
Компот из чернослива	638 *	200	0,57	о	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81
Хлеб ржаной		60	2,82			126	о	0,04	о	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			17,68	19	77,87	696	0,16	0,39	38,69	3,82	132,08	101,98	159,9	5,59

Полдник														
Булочка домашняя	769*	50	3,72	6,58	30,45	196	0,15	0,08	0	0,52	8,87	6,09	33,92	0,29
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Итого:			3,86	6,6	54,88	292	0	0,09	6,4	0,53	15,75	8,01	37,44	0,46
Всего:			42,08	40,8	196,9	1542	0,34	0,696	47,8	5	475,32	344,7	452,88	11,48

При составлении меню использовались:

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года

***Сборник технических нормативов изд. 2008 год

С изменениями и дополнениями от:
15 июня 2022 год
Составил: заведующий хозяйством
Петров А. Ю. _____

Наименование блюда	номер по СР	выход (ф)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Не надо Завтрак			Не надо											
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75				о	1,2	0,04	1,9	0,02
Плов из птицы	492*	150	20,27	6,74	28,08	256	0,16	0,09	4,8	1,35	25,92	45,3	194,06	1,76
Чай с сахаром	685	200	0,2	0,05	15,01	57		о	0,1	о	5,25		8,24	0,87
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	О	0,04	о	0,44	8	5,6	26	0,44
итого:			25,94	25,06	81,25	664	0,268	0,13	4,9	1,79	46,37	55,34	255,33	3,71
Второй завтрак: апельсины свежие		60			12,5	60								
Обед														
Салат из белокочанной капусты	43 *	60	0,93	3,05	5,65	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Суп картофельный рыбный	133*	200/12,5	4,57	2,8	15,3	107	0,04		18,39	0,29	21,41	27,91	85,17	1,01
Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	471*	80(50/30)	8,83	8,63	7,54	140	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13
Каша пшеничная вязкая	302 *	150	4,21	4,8	22,99	154	0,05	0,11	о	0,65	0,63	0,02	95,94	1,61
Компот из изюма	638 *	200	0,36	о	33,16	128	О	0,05			16,4		25,8	0,66
Хлеб ржаной		60	2,82			126	О	0,04	о	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			21,72	19,88	85,24	708	0,14	0,36	28,2	3,48	114,63	62,98	313,51	5,98
Полдник														
Булочка с орехами	768*	50	3,95	5,11	24,38	158	0,01	0,06	0,07	0,28	21,31	10,09	52,4	0,7

Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91
Апельсины свежие порциями			1,35	0,3	12,15	60	0,08	0,06	90	0,3	51	19,5	34,5	0,45
Итого:			5,56	5,47	51,75	277	0,09	0,12	92,97	0,58	80,36	34,83	96,68	2,06
Всего:			53,22	50,41	218,24	1649	0,498	0,61	126,07	5,85	241,36	153,15	665,52	11,75