

Согласовано и утверждено:



Директор ООШ

(Садикова В.В)

Примерное 14-ти дневное меню для организации питания дошкольной группы в возрасте 3-7 лет, из семей находящихся в трудной, жизненной ситуации, разработанного на основе рецептурного сборника под редакцией М.П. Могильного, Л.С.Коровка, И.И.Добросердова, Т.В.Тутельяна и другие.

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вых од,гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Ca
	Завтрак										
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,09	0	0,91	161,62	0,51
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	0	1,3	122	0,56
47	Вафли	30	1	8,8	18,8	154,2	0	0	0	2,2	0,2
88	Яблоко свежее	100	0,22	0,22	9,03	41,41	0	0	4,41	16,74	1,76
37	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,05	47,35	0	0	0	4,6	0,4
	Обед										
20	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	0	5,7	13,11	0,34
208	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	0	6,6	19,68	0,87
309	Макаронные изделия отварные	100	8,77	9,35	57,93	336,51	0,16	0,03	0	1,55	1,55
268	Котлета мясная	75	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0	0,12	35	1,2
233	Кисель	200	0	0	30	129	0	0	0	0,68	0,1
2	Бутерброд с повидлом	55	13,78	12,64	60,11	215,99	0,17	0,44	0	215,99	1,74
1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0
	Полдник										
389	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0	0	4	14	2,8
48	Печенье	20	1,5	1,95	14,9	83,4	0	0	0	5,8	0,4

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
	Завтрак										
171	Каша молочная рассыпчатая рисовая с маслом и сахаром	150	4,82	8,71	30,66	220,35	0	0	0	16	2,2
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	0	1,08	6,4	0,18
48	Печенье	20	1,5	1,95	14,9	83,4	0	0	0	5,8	0,4
1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,85	46,88	0	0	0	0	0
338	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	0	0	5	19	2,3
	Обед										
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	0	19,47	22,42	0,31
197	Рассольник «Петербургский» с рисовой крупой	200	1,6	4,09	13,54	97,4	0,08	0	6,03	19,96	0,75
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0	0	2,4	0,53
286	Тефтели мясные	100	14,73	16,14	18,63	278,75	0,09	0	14,13	72,25	1,59
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0,4
1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0
1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,85	46,88	0	0	0	0	0
15	Сыр (порциями)	5	1,16	1,48	0	18,2	0	0	0,04	44	0,05
	Полдник										
389	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0	0	4	14	2,8
48	Печенье	20	1,5	1,95	14,9	83,4	0	0	0	5,8	0,4

3 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Вых од,г р.	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценно сть	Витамины,мг			Минеральн ые вещества,мг	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
	Завтрак										
173	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев «геркулес» с маслом	210	9,04	13, 44	40,1 6	318	0	0	158, 65	158, 65	2,09
233	Кисель	200	0	0	30	129	0	0	0	0,68	0,1
330. 04	Пряники	30	4,8	2,8	82,5	350	0,07	0,03	0	9	0
1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,1 6	9,85	46,88	0	0	0	0	0
2101 02	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0	0	60	0	0
	Обед										
22	Салат из картофеля с соленым огурцом	50	0,68	2,6	4,28	43,3	0,03	0,02	6	10,6 5	0,36
170	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,9 3	100, 2	82	0,04	0	8,23	35,5	0,95
302	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,75	4,0 6	25,7 6	162,5	0	0,07	0	9,8	0,8
301	Птица тушеная	80	17,9 2	14, 58	5,62	225	0,06	0	0,54	56,1	1,77
382	Какао с молоком	200	3,52	3,7 2	25,4 9	145,2	0,04	0	1,3	122	0,56
1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,3 6	11,8 8	57,68	0	0	0	0	0
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,58	5,2 4	9,81	93,87	0,02	0,01	0	6	0,2
	Полдник										
389	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0	0	4	14	2,8
48	Печенье	20	1,5	1,9 5	14,9	83,4	0	0	0	5,8	0,4

4 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Вых од,г р.	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценно сть	Витамины,мг			Минеральн ые вещества,мг	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
	Завтрак										
171	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом и сахаром	150	4,82	8,7 1	30,6 6	220,35	0	0	0	16	2,2
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,7 6	94,2	0,01	0	1,08	6,4	0,18
2	Бутерброд с повидлом	55	13,7 8	12, 64	60,1 1	394,35	0,17	0,44	0	215, 99	1,74
37	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,0 5	47,35	0	0	0	4,6	0,4
88	Яблоко свежее	100	0,22	0,2 2	9,03	41,41	0	0	4,41	16,7 4	1,76
	Обед										
14	Салат из свежих помидор с луком	60	0,68	3,7 1	2,83	47,46	0,04	0	12,2 5	10,5 5	0,5
204	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,58	2,1 9	11,6 6	72,6	0,08	0	6,6	18,4 4	0,71
321	Капуста тушеная	100	1,88	1,9 3	5,9	40,77	0,03	0,03	40,3 2	46,6 3	0,59
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0,4
1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,3 6	11,8 8	57,68	0	0	0	0	0
1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,1 6	9,85	46,88	0	0	0	0	0
15	Сыр (порциями)	5	1,16	1,4 8	0	18,2	0	0	0,04	44	0,05
	Полдник										
389	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0	0	6	14	2,8
48	Печенье	20	1,5	1,9 5	14,9	83,4	0	0	0	5,8	0,4

5 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Вых од,г р.	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценно сть Ккал	Витамины,мг			Минеральн ые вещества,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251	0	0	1,17	133,77	0,47
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	0	1,3	122	0,56
47	Вафли	30	1	8,8	18,8	154,2	0	0	0	2,2	0,2
1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,85	46,88	0	0	0	0	0
338	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	0	0	5	19	2,3
	Обед										
67	Винегрет овощной с луком репчатым	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	0	6,15	13,92	0,51
187	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	0	14,77	34,66	0,64
312	Пюре картофельное	100	2,34	16,71	3,79	174,02	0,03	0,17	1,01	113,59	0,25
244	Рыба припущенная с овощами	80	6,12	0,81	2,54	42	0,04	0	0,77	10,3	0,43
233	Кисель	200	0	0	30	129	0	0	0	0,68	0,1
2	Бутерброд с повидлом	55	13,78	12,64	60,11	215,99	0,17	0,44	0	215,99	1,74
1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0
	Полдник										
389	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0	0	6	14	2,8
48	Печенье	20	1,5	1,95	14,9	83,4	0	0	0	5,8	0,4

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вых од,г р.	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценно сть	Витамины,мг			Минеральн ые вещества,мг	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
	Завтрак										
171	Каша рассыпчатая гречневая на молоке с маслом и сахаром	150	4,82	8,7 1	30,6 6	220,35	0	0	0	16	2,2
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0,4
48	Печенье	20	1,5	1,9 5	14,9	83,4	0	0	0	5,8	0,4
1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,1 6	9,85	46,88	0	0	0	0	1
2101 02	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0	0	60	0	0
	Обед										
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2,5 1	4,91	46,26	0,03	0	5,88	16,7 6	0,79
206	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,2 2	13,0 6	107,8	0,18	0	4,65	30,4 6	1,62
291	Плов из птицы	180	20,3 0	17	35,6 9	377	0,06	0	1,01	45,1	2,19
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,7 6	94,2	0,01	0	1,08	6,4	0,18
2	Бутерброд с повидлом	55	13,7 8	12, 64	60,1 1	394,35	0,17	0,44	0	215, 99	1,74
1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,3 6	11,8 8	57,68	0	0	0	0	0
	Полдник										
389	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0	0	6	14	2,8
48	Печенье	20	1,5	1,9 5	14,9	83,4	0	0	0	5,8	0,4

7 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Вых од,г р.	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценно сть Ккал	Витамины,мг			Минеральн ые вещества,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
175. 2	Каша ячневая	200	8	8,8	34,4	244	0,14	0,26	1,76	244, 04	0,8
233	Кисель	200	0	0	30	129	0	0	0	0,68	0,1
330. 04	Пряники	30	4,8	2,8	82,5	350	0,07	0,03	0	9	0
1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,1 6	9,85	46,88	0	0	0	0	0
88	Яблоко свежее	100	0,22	0,2 2	9,03	41,41	0	0	4,41	16,7 4	1,76
	Обед										
38	Салат из моркови с яблоком	100	1,08	0,1 8	8,62	40,4	0,05	0	6,25	24,2 8	1,08
87	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,7 2	11,4 7	133,8	0,08	0	7,29	36,2 4	1,01
327	Оладьи со сгущённым молоком	165	9,35	8,6 3	81,3 9	440,63	0	0	0	0	0
382	Какао с молоком	200	3,52	3,7 2	25,4 9	145,2	0,04	0	1,3	122	0,56
1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,3 6	11,8 8	57,68	0	0	0	0	0
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,58	5,2 4	9,81	93,87	0,02	0,01	0	6	0,2
	Полдник										
389	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0	0	6	14	2,8
48	Печенье	20	1,5	1,9 5	14,9	83,4	0	0	0	5,8	0,4

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вых од,г р.	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценно сть Ккал	Витамины,мг			Минеральн ые вещества,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,2 1	18,8 4	145,2	0,09	0	0,91	161, 62	0,51
382	Какао с молоком	200	3,52	3,7 2	25,4 9	145,2	0,04	0	1,3	122	0,56
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,58	5,2 4	9,81	93,87	0,02	0,01	0	6	0,2
338	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	0	0	5	19	2,3
37	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,0 5	47,35	0	0	0	4,6	0,4
	Обед										
20	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,46	3,6 5	1,43	40,38	0,02	0	5,7	13,1 1	0,34
208	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,2 7	13,7 1	83,8	0,09	0	6,6	19,6 8	0,87
309	Макаронные изделия отварные	100	8,77	9,3 5	57,9 3	336,51	0,16	0,03	0	1,55	1,55
268	Котлета мясная	75	12,4 4	9,2 4	12,5 6	183	0,08	0	0,12	35	1,2
233	Кисель	200	0	0	30	129	0	0	0	0,68	0,1
2	Бутерброд с повидлом	55	13,7 8	12, 64	60,1 1	215,99	0,17	0,44	0	215, 99	1,74
1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,3 6	11,8 8	57,68	0	0	0	0	0
	Полдник										
389	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0	0	4	14	2,8
48	Печенье	20	1,5	1,9 5	14,9	83,4	0	0	0	5,8	0,4

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
171	Каша молочная рассыпчатая рисовая с маслом и сахаром	150	4,82	8,71	30,66	220,35	0	0	0	16	2,2
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	0	1,08	6,4	0,18
47	Вафли	30	1	8,8	18,8	154,2	0	0	0	2,2	0,2
1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,85	46,88	0	0	0	0	0
210102	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0	0	60	0	0
	Обед										
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	0	19,47	22,42	0,31
197	Рассольник «Петербургский» с рисовой крупой	200	1,6	4,09	13,54	97,4	0,08	0	6,03	19,96	0,75
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0	0	2,4	0,53
286	Тефтели мясные	100	14,73	16,14	18,63	278,75	0,09	0	14,13	72,25	1,59
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0,4
1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0
1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,85	46,88	0	0	0	0	0
15	Сыр (порциями)	5	1,16	1,48	0	18,2	0	0	0,04	44	0,05
	Полдник										
389	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0	0	4	14	2,8
48	Печенье	20	1,5	1,95	14,9	83,4	0	0	0	5,8	0,4

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вых од,г р.	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценно сть Ккал	Витамины,мг			Минеральн ые вещества,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
173	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев «геркулес» с маслом	210	9,04	13, 44	40,1 6	318	0	0	158, 65	158, 65	173
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0,4
48	Печенье	20	1,5	1,9 5	14,9	83,4	0	0	0	5,8	0,4
1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,1 6	9,85	46,88	0	0	0	0	1
88	Яблоко свежее	100	0,22	0,2 2	9,03	41,41	0	0	4,41	16,7 4	1,76
	Обед										
22	Салат из картофеля с соленым огурцом	50	0,68	2,6	4,28	43,3	0,03	0,02	6	10,6 5	22
170	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,9 3	100, 2	82	0,04	0	8,23	35,5	170
302	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,75	4,0 6	25,7 6	162,5	0	0,07	0	9,8	302
301	Птица тушеная	80	17,9 2	14, 58	5,62	225	0,06	0	0,54	56,1	301
382	Какао с молоком	200	3,52	3,7 2	25,4 9	145,2	0,04	0	1,3	122	382
1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,3 6	11,8 8	57,68	0	0	0	0	1
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,58	5,2 4	9,81	93,87	0,02	0,01	0	6	3
	Полдник										
389	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0	0	4	14	389
48	Печенье	20	1,5	1,9 5	14,9	83,4	0	0	0	5,8	48

11 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
171	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом и сахаром	150	4,82	8,71	30,66	220,35	0	0	0	16	2,2
233	Кисель	200	0	0	30	129	0	0	0	0,68	0,1
330.04	Пряники	30	4,8	2,8	82,5	350	0,07	0,03	0	9	0
37	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,05	47,35	0	0	0	4,6	0,4
338	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	0	0	5	19	2,3
	Обед										
14	Салат из свежих помидор с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	0	12,25	10,55	0,5
204	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,58	2,19	11,66	72,6	0,08	0	6,6	18,44	0,71
321	Капуста тушеная	100	1,88	1,93	5,9	40,77	0,03	0,03	40,32	46,63	0,59
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0,4
1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0
1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,85	46,88	0	0	0	0	0
15	Сыр (порциями)	5	1,16	1,48	0	18,2	0	0	0,04	44	0,05
	Полдник										
389	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0	0	6	14	2,8
48	Печенье	20	1,5	1,95	14,9	83,4	0	0	0	5,8	0,4

12 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Вых од,г р.	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценно сть	Витамины,мг			Минеральн ые вещества,мг	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Ca
	Завтрак										
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10, 72	32,3 8	251	0	0	1,17	133, 77	0,47
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,7 6	94,2	0,01	0	1,08	6,4	0,18
2	Бутерброд с повидлом	55	13,7 8	12, 64	60,1 1	394,35	0,17	0,44	0	215, 99	1,74
1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,1 6	9,85	46,88	0	0	0	0	0
2101 02	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0	0	60	0	0
	Обед										
67	Винегрет овощной с луком репчатым	60	0,82	3,7 1	5,06	56,88	0,04	0	6,15	13,9 2	0,51
187	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9 1	6,79	67,8	0,05	0	14,7 7	34,6 6	0,64
312	Пюре картофельное	100	2,34	16, 71	3,79	174,02	0,03	0,17	1,01	113, 59	0,25
244	Рыба припущенная с овощами	80	6,12	0,8 1	2,54	42	0,04	0	0,77	10,3	0,43
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0,4
1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,1 6	9,85	46,88	0	0	0	0	0
15	Сыр (порциями)	5	1,16	1,4 8	0	18,2	0	0	0,04	44	0,05
1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,3 6	11,8 8	57,68	0	0	0	0	0
	Полдник										
389	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0	0	6	14	2,8
48	Печенье	20	1,5	1,9 5	14,9	83,4	0	0	0	5,8	0,4

13 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Вых од,г р.	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценно сть Ккал	Витамины,мг			Минеральн ые вещества,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
171	Каша рассыпчатая гречневая на молоке с маслом и сахаром	150	4,82	8,7 1	30,6 6	220,35	0	0	0	16	2,2
382	Какао с молоком	200	3,52	3,7 2	25,4 9	145,2	0,04	0	1,3	122	0,56
47	Вафли	30	1	8,8	18,8	154,2	0	0	0	2,2	0,2
1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,1 6	9,85	46,88	0	0	0	0	1
88	Яблоко свежее	100	0,22	0,2 2	9,03	41,41	0	0	4,41	16,7 4	1,76
	Обед										
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2,5 1	4,91	46,26	0,03	0	5,88	16,7 6	0,79
206	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,2 2	13,0 6	107,8	0,18	0	4,65	30,4 6	1,62
291	Плов из птицы	180	20,3 0	17	35,6 9	377	0,06	0	1,01	45,1	2,19
233	Кисель	200	0	0	30	129	0	0	0	0,68	0,1
2	Бутерброд с повидлом	55	13,7 8	12, 64	60,1 1	394,35	0,17	0,44	0	215, 99	1,74
1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,3 6	11,8 8	57,68	0	0	0	0	0
	Полдник										
389	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0	0	6	14	2,8
48	Печенье	20	1,5	1,9 5	14,9	83,4	0	0	0	5,8	0,4

14 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Вых од,г р.	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценно сть	Витамины,мг			Минеральн ые вещества,мг	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
	Завтрак										
	Каша ячневая										
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0,4
48	Печенье	20	1,5	1,9 5	14,9	83,4	0	0	0	5,8	0,4
1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,1 6	9,85	46,88	0	0	0	0	0
338	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	0	0	5	19	2,3
	Обед										
38	Салат из моркови с яблоком	100	1,08	0,1 8	8,62	40,4	0,05	0	6,25	24,2 8	1,08
87	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,7 2	11,4 7	133,8	0,08	0	7,29	36,2 4	1,01
327	Оладьи со сгущённым молоком	165	9,35	8,6 3	81,3 9	440,63	0	0	0	0	0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,7 6	94,2	0,01	0	1,08	6,4	0,18
2	Бутерброд с повидлом	55	13,7 8	12, 64	60,1 1	394,35	0,17	0,44	0	215, 99	1,74
1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,3 6	11,8 8	57,68	0	0	0	0	0
	Полдник										
389	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0	0	6	14	2,8
48	Печенье	20	1,5	1,9 5	14,9	83,4	0	0	0	5,8	0,4