



Десятидневное примерное циклическое меню
МАОУ "Гуринская средняя общеобразовательная школа"
филиала "Детский сад д.Мижужева"
на зимне-весенний период
для детей 1,5 - 3 лет; 3 - 7 лет.

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Гуринская средняя общеобразовательная школа"
филиал "Детский сад д.Мижужева"**

I неделя

Вторник

Сезон: зимне - весенний

Возраст: 1,5 - 3 года; 3 -7 лет

	Наименование блюд	объем порции		химический состав, г.								энергетическая ценность, ккал.		витами "С", мг.									
				белки		жиры		углеводы															
		ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.								
	1 завтрак																						
262	Каша пшеничная	200	200	7.4	7.4	7.48	7.48	36.5	36.5	243	243	1.34	1.34										
100	Хлеб с маслом	5	20	5	25	0.03	1.52	0.03	1.95	4.12	0.16	4.12	0.25	0.05	9.84	####	13	37.4	47	37.4	58.75	0	0
503	Чай с сахаром	180	200	0.09	0.1	-	-	13.5	15	54	60	-	-										
	2 завтрак																						
	Яблоки	100	100	0.4	0.4	-	-	9.8	9.8	47	47	10	10										
	Обед																						
68	Салат из сельди с картофелем	30	60	1.56	3.12	3.81	7.62	3.09	6.18	52.8	105.6	2.67	5.34										
147	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	5	150	6	200	0.14	0.96	0.16	1.28	1	2.88	1.2	3.84	0.2	3.73	0.24	4.98	10.3	45.45	12.36	60.6	11.03	14.7
411	Плов из курицы	160	180	12.19	13.7	12.12	13.63	28.88	32.49	273.52	307.7	0.99	1.11										
527	Компот из сухофруктов	150	200	0.375	0.5	-	-	20.25	27	82.5	110	0.375	0.5										
	Хлеб пшеничный	20	23	1.52	1.74	0.16	0.18	9.84	11.32	47	54.05	-	-										
	Хлеб ржаной	24	30	1.58	1.98	0.28	0.36	8.01	10.02	41.76	52.2	-	-										
	Полдник																						
327	Сырники из творога запечёные	50	60	8	9.6	8.4	10.8	7.97	9.56	141.66	170	0.2	0.24										
503	Чай с сахаром	180	200	5.22	5.8	4.5	5	8.64	9.6	95.4	106	2.34	2.6										

			40.985	47.760	44.910	54.480	160.300	185.740	1218.790	1424.660	28.945	35.830
--	--	--	--------	--------	--------	--------	---------	---------	----------	----------	--------	--------

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Гуринская средняя общеобразовательная школа"
филиал "Детский сад д.Мижужева"**

I неделя

Среда

Сезон: зимне - весенний

Возраст: 1,5 - 3 года; 3 - 7 лет

	Наименование блюд	объем порции		химический состав, г.								энергетическая ценность, ккал.		витамины "С", мг.											
				белки		жиры		углеводы																	
		ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.										
	1 завтрак																								
274	Каша рисовая	200	200	5.54	5.54	8.6	8.6	32.4	32.4	229.4	229.4	1.54	1.54												
100	Хлеб с маслом	5	20	5	25	0.03	1.52	0.03	1.95	4.12	0.16	4.12	0.25	0.05	9.84	0.05	13	37.8	47	44.8	58.75	0	0		
503	Чай с сахаром	180	200	0.09	0.1	-	-	13.5	15	54	60	-	-												
	2 завтрак																								
	Яблоки	100	100	0.4	0.4	-	-	9.8	9.8	47	47	10	10												
	Обед																								
72	Салат овощной с зеленым горош	30	60	0.84	1.68	2.13	4.26	2.73	5.46	33.3	66.6	3.51	7.02												
137	Рассольник Домашний со сметаной	150	5	200	6	1.24	0.14	1.66	0.16	3.12	1	4.16	1.2	7.68	0.2	10.24	0.24	63.75	10.3	85	12.36	7.48	9.98		
343	Котлета рыбная любительская	60	70	9.54	11.13	4.68	5.46	1.92	2.24	88.2	102.9	0.3	0.35												
434	Картофельное пюре	100	120	2.31	2.52	4.84	5.28	11.99	13.08	101.2	110.4	3.4	4.08												
527	Компот из сухофруктов	150	200	0.375	0.5	-	-	20.25	27	82.5	110	0.375	0.5												
	Хлеб пшеничный	20	23	1.52	1.74	0.16	0.18	9.84	11.32	47	54.05	-	-												
	Хлеб ржаной	24	30	1.58	1.98	0.28	0.36	8.01	10.02	41.76	52.2	-	-												
	Полдник																								
549	Блины с повидлом	50	75	4.03	6.04	6.2	8.68	19.06	28.6	194.5	291.7	1.7	2.55												
556	Оладьи со сгущенным молоком	50	10	70	10	3.96	0.72	5.55	0.72	4.06	0.85	5.69	0.85	23.93	5.55	33.5	5.55	148.3	32.8	207.7	32.8	0.5	0.1	0.7	0.1
516	Кисель из плодово-ягодного кон	150	200	1.05	1.4	0	0	21.75	29	91.5	122	0	0												

		30.205	36.830	35.290	42.550	169.020	207.450	1169.210	1447.160	28.305	36.020
		30.855	37.060	34.000	40.410	179.440	217.900	1155.840	1395.920	27.205	34.270

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Гуринская средняя общеобразовательная школа"
филиал "Детский сад д.Мижужева"**

I неделя

Четверг

Сезон: зимне - весенний

Возраст: 1,5 - 3 года: 3 - 7 лет

	Наименование блюд	объем порции		химический состав, г.						энергетическая ценность, ккал.		витами "С", мг.													
				белки		жиры		углеводы		ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.												
		ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.					ясельн.	дошкольн.										
	1 завтрак																								
141	Суп молочный с макарон. издели	200	200	5.7	5.7	5.26	5.26	18.98	18.98	146	146	0.92	0.92												
100	Хлеб с маслом	5	20	5	25	0.03	1.52	0.03	1.95	4.12	0.16	4.12	0.25	0.05	9.84	0.05	13	37.4	47	37.4	58.75	-	-	-	-
503	Чай с сахаром	180	200	0.09	0.1	-	-	13.5	15	54	60	-	-												
	2 завтрак																								
	Сок	100	100	0.36	0.36	-	-	15.74	15.74	47	47	2	2												
	Обед																								
2	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	60	0.48	0.96	3.03	6.06	2.88	5.76	40.8	81.6	8.34	16.68												
152	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	1.62	2.16	1.71	2.28	11.29	15.06	66.75	89	4.95	6.6												
386	Биточки мясные	60	70	10.68	12.46	10.5	12.25	8.58	10.01	171.6	200	-	-												
434	Картофельное пюре	100	110	2.1	2.31	4.4	4.84	10.9	11.99	92	101.2	3.4	3.74												
463	Соус красный	10	25	0.145	0.362	0.242	0.605	0.927	2.317	6.47	16.18	-	1												
526	Компот из свежих яблок	150	200	2.25	3	0.15	0.2	18.83	25.1	77.25	103	2.47	3.3												
	Хлеб пшеничный	20	23	1.52	1.74	0.16	0.18	9.84	11.32	47	54.05	-	-												
	Хлеб ржаной	24	30	1.58	1.98	0.28	0.36	8.01	10.02	41.76	52.2	-	-												
	Полдник																								
589	Сдоба	45	60	3.82	5.1	2.09	2.8	26.47	35.3	140	187	-	-												
598	Коржик молочный	45	60	3.07	4.1	5.47	7.3	29.47	39.3	179.24	239	-	-												
514	Кофейный напиток на молоке	180	200	2.88	3.2	2.43	2.7	14.31	15.9	71.1	79	1.17	1.3												

		34.775	41.412	34.532	41.905	170.147	205.547	1086.130	1312.380	23.250	35.210
		34.025	40.412	37.912	46.405	173.147	209.547	1125.370	1364.380	23.250	35.210

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Гуринская средняя общеобразовательная школа"
филиал "Детский сад д.Мижуева"**

I неделя

Пятница

Сезон: зимне - весенний

Возраст: 1,5 - 3 года; 3 - 7 лет

	Наименование блюд	объем порции		химический состав, г.								энергетическая ценность, ккал.				витами "С", мг.									
				белки				жиры				углеводы													
		ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.						
	1 завтрак																								
273	Каша пшеничная молочная жидкая	200	200	7.8	7.8	9.46	9.46	35.8	35.8	257	257	10.3	10.3												
100	Хлеб с маслом	5	20	5	25	0.03	1.52	0.03	1.95	4.12	0.16	4.12	0.25	0.05	9.84	0.05	13	37.4	47	37.4	58.75	-	-	-	-
503	Чай с сахаром	180	200	0.09	0.1	-	-	13.5	15	54	60	-	-												
2 завтрак																									
	Сок / напиток	100	100	0.36	0.36	-	-	15.74	15.74	47	47	2	2												
Обед																									
70	Салат с картофелем и зеленым горошком	30	60	0.93	1.86	3.42	6.84	2.94	5.88	46.2	92.4	3.06	6.12												
133	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	5	200	6	1.09	0.14	1.46	0.16	3	1	4	1.2	6.39	0.2	8.52	0.24	57	10.3	76	12.36	6.18	8.24		
353	Тефтели рыбные	60	70	5.22	6.09	3.18	3.71	5.76	6.72	72.6	84.7	0.42	0.49												
434	Картофельное пюре	100	120	2.31	2.52	4.84	5.28	11.99	13.08	101.2	110.4	3.74	4.08												
457	Соус белый	10	25	0.114	0.285	0.4	1	0.49	1.24	6.05	15.12	-	-												
527	Компот из сухофруктов	150	200	0.375	0.5	-	-	20.25	27	82.5	110	0.375	0.5												
	Хлеб пшеничный	20	23	1.52	1.74	0.16	0.18	9.84	11.32	47	54.05	-	-												
	Хлеб ржаной	24	30	1.58	1.98	0.28	0.36	8.01	10.02	41.76	52.2	-	-												
Полдник																									
306	Яйца вареные	1	1	5.1	5.1	4.6	4.6	0.3	0.3	63	63	-	-												
307	Омлет натуральный	50	65	4.3	5.6	6.6	8.7	1.15	1.5	81.53	106	0.15	0.2												
507	Чай с сахаром	180	200	0.09	0.1	-	-	13.5	15	54	60	-	-												

		28.269	32.035	34.620	41.000	154.600	178.910	1024.010	1190.380	26.075	31.730
		27.469	32.535	36.620	45.100	155.450	180.110	1042.540	1233.380	26.225	31.930

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Гуринская средняя общеобразовательная школа"
филиал "Детский сад д.Мижужева"**

2 неделя

Понедельник

Сезон: зимне - весенний

Возраст: 1,5 - 3 года: 3 - 7 лет

	Наименование блюд	объем порции				химический состав, г.								энергетическая ценность, ккал.				витами "С", мг.							
		ясельн.		дошкольн.		белки		жиры		углеводы				ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.					
	1 завтрак																								
268	Каша манная	200	200			6.2	6.2	7.46	7.46	30.86	30.86	215.4	215.4	1.38	1.38										
100	Хлеб с маслом	5	20	5	25	0.03	1.52	0.03	1.95	4.12	0.16	4.12	0.25	0.05	9.84	0.05	13	37.4	47	37.4	58.75	-	-	-	-
503	Чай с сахаром	180	200			0.09	0.1	-	-	13.5	15	54	60	-	-										
2 завтрак																									
	Сок	100	100			0.36	0.36	-	-	15.74	15.74	47	47	2	2										
Обед																									
71	Салат картофельный с солеными огурцами	30	60			0.51	1.02	1.59	3.18	3.15	6.3	28.8	57.6	3.93	7.86										
161	Суп с крупой	150	200			0.96	1.28	3.045	4.06	10.23	13.64	72.15	96.2	0.45	0.6										
394	Тефтели мясные	60	70			8.28	9.66	7.62	8.89	5.22	6.09	122.4	142.8	-	-										
419	Рис отварной	110	140			2.73	3.23	4.47	5.29	27.58	32.6	165.54	195.67	-	-										
463	Соус красный (масло сливочное)	10	25			0.145	0.362	0.242	0.605	0.927	2.317	6.47	16.18	-	1										
		3	4			0.015	0.02	2.47	3.3	0.024	0.032	22.44	29.92	-	-										
527	Компот из сухофруктов	150	200			0.375	0.5	-	-	20.25	27	82.5	110	0.375	0.5										
	Хлеб пшеничный	20	23			1.52	1.74	0.16	0.18	9.84	11.32	47	54.05	-	-										
	Хлеб ржаной	24	30			1.58	1.98	0.28	0.36	8.01	10.02	41.76	52.2	-	-										
Полдник																									
	Печенье	35	50			2.62	3.75	3.43	4.9	26.04	37.2	145	208.5	-	-										
	Чай с сахаром	180	200			0.09	0.1	-	-	13.5	15	54	60	-	-										

				27.010	32.262	32.577	39.295	194.737	236.137	1166.420	1411.750	8.135	13.010
				26.880	31.920	34.805	41.990	193.834	233.852	1182.390	1425.490	8.135	12.340

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Гуринская средняя общеобразовательная школа"
филиал "Детский сад д.Мижужева"**

2 неделя

Вторник

Сезон: зимне - весенний

Возраст: 1,5 - 3 года: 3 - 7 лет

	Наименование блюд	объем порции				химический состав, г.								энергетическая ценность, ккал.				витамины "С", мг.							
						белки				жиры												углеводы			
		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.	
	1 завтрак																								
254	Каша гречневая на молоке	200		200		7.94		7.94		8.21		8.21		35.13		35.13		246.17		246.17		1.36		1.36	
	Хлеб с маслом	5	20	5	25	0.03	1.52	0.03	1.95	4.12	0.16	4.12	0.25	0.05	9.84	0.05	13	37.4	47	37.4	58.75	-	-	-	-
	Хлеб с сыром	10.5	20	16	25	2.8	1.52	3.2	1.95	1.05	0.16	3.52	0.25	-	9.84	-	13	37.8	47	44.8	58.75	0.05		0.076	
503	Чай с сахаром	180		200		0.09		0.1		-		-		13.5		15		54		60		-		-	
	2 завтрак																								
	Яблоки	100		100		0.4		0.4		-		-		9.8		9.8		47		47		10		10	
	Обед																								
19	Салат из моркови	30		60		0.33		0.66		3.03		6.06		2.73		5.46		39.6		79.2		0.96		1.92	
147	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	5	150	6	200	0.14	0.96	0.16	1.28	1	2.88	1.2	3.84	0.2	3.73	0.24	4.98	10.3	45.45	12.36	60.6	11.03		14.7	
410	Курица в томатном соусе	60		70		6.8		7.9		6.75		7.88		2.05		2.39		96		112		1.15		1.34	
434	Картофельное пюре (масло сливочное)	100		110		2.2		2.42		6.6		7.26		9.1		10.01		104.5		114.95		8.55		9.405	
		3		4		0.015		0.02		2.47		3.3		0.024		0.032		22.44		29.92		-		-	
527	Компот из сухофруктов	150		200		0.375		0.5		-		-		20.25		27		82.5		110		0.375		0.5	
	Хлеб пшеничный	10		13		0.76		0.99		0.08		0.104		4.92		6.39		23.5		30.55		-		-	
	Хлеб ржаной	24		30		1.58		1.98		0.28		0.36		8.01		10.02		41.76		52.2		-		-	
	Полдник																								
327	Сырники из творога запечёные	50		60		8		9.6		8.4		10.08		7.97		9.56		141.66		170		0.2		0.24	
516	Кисель из плодово-ягодного кон	150		200		1.05		1.4		0		0		21.75		29		91.5		122		0		0	
507	Чай с молоком	150		200		1.13		1.5		0.98		1.3		13.05		17.4		65.25		87		0.98		1.3	

				33.305	38.810	42.490	50.664	162.080	195.430	1173.590	1400.180	34.605	40.765
				33.890	39.580	35.290	46.104	152.954	185.402	1091.930	1322.550	26.105	31.436

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Гуринская средняя общеобразовательная школа"
филиал "Детский сад д.Мижужева"**

2 неделя

Среда

Сезон: зимне - весенний

Возраст: 1,5 - 3 года; 3 - 7 лет

	Наименование блюд	объем порции				химический состав, г.								энергетическая ценность, ккал.				витами "С", мг.					
		ясельн.		дошкольн.		белки		жиры		углеводы				ясельн.		дошкольн.		ясельн.	дошкольн.				
	1 завтрак																						
261	Каша ячневая	200		200		6.4		6.4		11.4		11.4		35.6		35.6		271.2		271.2		14.2	14.2
	Хлеб с сыром	10.5	20	16	25	2.8	1.52	3.2	1.95	1.05	0.16	3.52	0.25	-	9.84	-	13	37.8	47	44.8	58.75	0.05	0.076
503	Чай с сахаром	180		200		0.09		0.1		-		-		13.5		15		54		60		-	-
	2 завтрак																						
	Яблоки / фрукты	100		100		0.4		0.4		-		-		9.8		9.8		47		47		10	10
	Обед																						
69	Салат из картофеля с кукурузой и морковью (салат картофельный)	30		60		0.93		1.86		2.07		4.14		6.57		13.14		48.6		97.2		0.306	0.612
68		30		60		0.57		1.14		1.62		3.24		4.02		8.04		33		66		3.66	7.32
139	Рассольник Ленинградский со сметаной	150	5	200	6	1.24	0.14	1.66	0.16	3.12	1	4.16	1.2	7.68	0.2	10.24	0.24	63.75	10.3	85	12.36	7.48	9.98
341	Суфле рыбное	60		70		9.6		11.2		2.88		3.36		1.56		1.82		70.8		82.6		0.24	0.28
428	Капуста тушеная	100		110		3.7		4.07		3.6		3.96		3.9		4.29		63		69.3		17	18.7
457	Соус белый (масло сливочное)	10		25		0.114		0.285		0.4		1		0.49		1.24		6.05		15.12		-	-
		3		4		0.015		0.02		2.47		3.3		0.024		0.032		22.44		29.92		-	-
527	Компот из сухофруктов	150		200		0.375		0.5		-		-		20.25		27		82.5		110		0.375	0.5
	Хлеб пшеничный	20		23		1.52		1.74		0.16		0.18		9.84		11.32		47		54.05		-	-
	Хлеб ржаной	24		30		1.58		1.98		0.28		0.36		8.01		10.02		41.76		52.2		-	-
	Полдник																						
583	Булочка домашняя	45		60		3.37		4.5		5.85		7.8		27.14		36.2		174.74		233		-	-
598	Коржик молочный	50		50		4.8		4.8		1.1		1.1		28.1		28.1		142		142		0.1	0.1
514	Кофейный напиток на молоке	150		180		1.05		1.76		0.015		0.02		13		15.6		56.4		67.7		0.09	0.11

		34.829	41.765	31.985	41.350	167.380	204.510	1121.900	1360.280	49.741	54.458
		35.800	41.080	28.855	36.050	165.324	190.102	1089.950	1252.880	53.195	61.266

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Гуринская средняя общеобразовательная школа"
филиал "Детский сад д.Мижужева"**

2 неделя

Четверг

Сезон: зимне - весенний

Возраст: 1,5 - 3 года; 3 - 7 лет

	Наименование блюд	объем порции		химический состав, г.						энергетическая ценность, ккал.		витами "С", мг.													
				белки		жиры		углеводы																	
		ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.												
	1 завтрак																								
262	Каша пшеничная	200	200	7.8	7.8	9.46	9.46	35.8	35.8	257	257	10.3	10.3												
100	Хлеб с маслом	5	20	5	25	0.03	1.52	0.03	1.95	4.12	0.16	4.12	0.25	0.05	9.84	0.05	13	37.4	47	37.4	58.75	-	-	-	-
503	Чай с сахаром	180	200	0.09	0.1	-	-	13.5	15	54	60	-	-												
2 завтрак																									
	Яблоки / сок	100	100	0.4	0.4	-	-	9.8	9.8	47	47	10	10												
Обед																									
82	Винегрет овощной	30	60	0.39	0.78	3.24	6.48	2.04	4.08	39	78	2.52	5.04												
149	Суп картофельный с бобовыми	150	200	1.38	1.84	2.55	3.4	18.5	36.3	12.96	17.28	12.96	20.82												
386	Шницель мясной	60	70	10.68	12.46	10.5	12.25	8.58	10.01	171.6	200	-	-												
297	Макаронные изделия	100	120	3.77	4.52	0.45	0.54	19.36	23.23	0.96	115.92	1	1.2												
465	Соус красный	10	25	0.145	0.362	0.242	0.605	0.927	2.317	6.47	16.18	-	1												
516	Кисель	150	200	1.05	1.4	-	-	21.75	29	91.5	122	-	-												
	Хлеб пшеничный	10	13	0.76	0.99	0.08	0.104	4.92	6.39	23.5	30.55	-	-												
	Хлеб ржаной	24	30	1.58	1.98	0.28	0.36	8.01	10.02	41.76	52.2	-	-												
Полдник																									
320	Запеканка морковная	45	60	2	2.4	2.86	3.43	10.13	12.16	111.5	133.8	1.13	1.7												
616, 562	Пирожки морковные	60	60	3.84	3.84	4.71	4.71	22.975	22.975	149.4	149.4	0.675	0.675												
507	Чай с сахаром	180	200	0.09	0.1	-	-	13.5	15	54	60	-	-												

		31.685	37.112	33.942	40.999	176.707	222.157	995.650	1286.080	37.910	49.730
		33.525	38.552	35.792	42.279	189.552	232.972	1033.550	1301.680	37.455	48.705

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Гуринская средняя общеобразовательная школа"
филиал "Детский сад д.Мижужева"**

2 неделя

Пятница

Сезон: зимне - весенний

Возраст: 1.5 - 3 года; 3 - 7 лет

	Наименование блюд	объем порции		химический состав, г.								энергетическая ценность, ккал.		витами "С", мг.			
				белки		жиры		углеводы									
		ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.		
	1 завтрак																
266	Каша "Дружба"	200	200	5.26	5.26	11.6	11.6	25.06	25.06	226.2	226.2	1.32	1.32				
100	Хлеб с маслом	5 20	5 25	0.03 1.52	0.03 1.95	4.12 0.16	4.12 0.25	0.05 9.84	0.05 13	37.4 47	37.4 58.75	-	-	-			
503	Чай с сахаром	180	200	0.09	0.1	-	-	13.5	15	54	60	-	-				
	2 завтрак																
	Сок / напиток	100	100	0.36	0.36	-	-	15.74	15.74	47	47	2	2				
	Обед																
70	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	30	60	0.84	1.68	2.13	4.26	2.97	5.94	34.5	69	3.51	7.02				
133	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150 5	200 5	1.305 0.14	1.74 0.14	2.67 1	3.56 1	7.21 0.2	9.62 0.2	58.2 10.3	77.6 10.3	5.5	7.34				
352	Котлета рыбная любительская	60	70	7.32	8.54	2.16	2.52	3.72	4.34	63.6	74.2	0.6	0.7				
434	Картофельное пюре	110	120	2.31	2.52	4.84	5.28	11.99	13.08	101.2	110.4	3.74	4.08				
457	Соус белый	10	25	0.114	0.285	0.4	1	0.49	1.24	6.05	15.12	-	-				
527	Компот из сухофруктов	150	200	0.375	0.5	-	-	20.25	27	82.5	110	0.375	0.5				
	Хлеб пшеничный	20	23	1.52	1.74	0.16	0.18	9.84	11.32	47	54.05	-	-				
	Хлеб ржаной	24	30	1.58	1.98	0.28	0.36	8.01	10.02	41.76	52.2	-	-				
	Полдник																
	Печенье	1	1	5.1	5.1	4.6	4.6	0.3	0.3	63	63	-	-				
516	Кисель из плодово-ягодного кон	180	200	1.26	1.4	0	0	26.1	29	109.8	122	0.09	0.1				

		29.124	33.325	34.120	38.730	155.270	180.910	1029.510	1187.220	17.135	23.060
--	--	--------	--------	--------	--------	---------	---------	----------	----------	--------	--------