



Согласовано  
Руководитель \_\_\_\_\_

*Масляков* *Масляков*



Утверждаю  
Директор ООО «Центр  
Социального питания»  
Байбурин Р.В.



**Основное 2-х недельное меню  
Для организации питания детей в возрасте 1,5-3,3-7 лет;  
категории «Пищевая аллергия»,  
посещающих дошкольные образовательные учреждения  
с пребыванием 12 часов  
на осенне - зимний период.**





УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Центр социального

/Байбурин Р.В.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
(2-х недельное)



Сезон:

Осень-Зима

Возрастная категория: Дети до 3 л.пищ.аллергия

## 1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша кукурузная на воде с раст. маслом	160	6,08	5,44	29,87	174	ЛАК0066
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>9,48</b>	<b>5,92</b>	<b>51,73</b>	<b>295</b>	
<b>Обед</b>						
Морковь тертая с сахаром	40	0,81	1,8	5,8	40	КП22191
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,4	21,47	87	КП22274
Плов из куриного филе	130	11,7	13,52	31,2	247	КП22155
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
<b>Всего в Обед</b>	<b>625</b>	<b>18,7</b>	<b>23,68</b>	<b>90,94</b>	<b>547</b>	
<b>Полдник</b>						
Выпечка в ассортименте	50	3,9	4,3	26,3	159	Д07ТБ19
Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22007
<b>Всего в Полдник</b>	<b>200</b>	<b>4,13</b>	<b>4,38</b>	<b>34,03</b>	<b>191</b>	
<b>Ужин</b>						
Картофель запеченный из отварного	100	2	2,2	15	89	ЛАК0075
Биточки рыбные	60					КП22655
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
<b>Всего в Ужин</b>	<b>420</b>	<b>3,8</b>	<b>2,44</b>	<b>29,18</b>	<b>164</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 645</b>	<b>36,11</b>	<b>36,42</b>	<b>205,88</b>	<b>1 197</b>	

## 1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша пшённая рассыпчатая	160	7,04	5,23	39,57	238	ЛАКТ183
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>10,44</b>	<b>5,71</b>	<b>61,43</b>	<b>359</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из белокачанной капусты	40	0,9	0,7	4,6	42	КП22161
Бульон овощной	200					КП22567
Гуляш из мяса говядины	50	5,7	8,1	9,1	105	КП22091
Каша перловая рассыпчатая	120	3,2	2,72	19,6	133	КП22265
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008



Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
<b>Всего в Обед</b>	<b>665</b>	<b>15,23</b>	<b>15,43</b>	<b>82,98</b>	<b>520</b>	
<b>Полдник</b>						
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Сухари сдобные	30	3,3	4,5	18	126	КП22367
<b>Всего в Полдник</b>	<b>180</b>	<b>3,45</b>	<b>4,5</b>	<b>22,88</b>	<b>146</b>	
<b>Ужин</b>						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	100	5,45	5,05	28,45	181	ШКДП013
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
<b>Всего в Ужин</b>	<b>320</b>	<b>7,25</b>	<b>5,29</b>	<b>42,63</b>	<b>255</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 565</b>	<b>36,37</b>	<b>30,93</b>	<b>209,92</b>	<b>1 280</b>	

#### 1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша "Дружба" б/м	160	8,96	10,88	21,33	205	ЛАК0049
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>12,36</b>	<b>11,36</b>	<b>43,19</b>	<b>326</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы (свекла, масло раст.)	40	0,3	0,4	12	66	КП22170
Суп картофельный с бобовыми	200	6	3,47	23,6	152	Д07БГО2
Макароны отварные с маслом растительным	120	4,3	3,4	26,7	157	0000019
Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/25	8	69	4,4	115	ЛАК2268
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
<b>Всего в Обед</b>	<b>715</b>	<b>23,33</b>	<b>80,23</b>	<b>99,18</b>	<b>663</b>	
<b>Полдник</b>						
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП22008
Булочка с посыпушкой	50	3,7	3,8	23,9	145	КП22249
<b>Всего в Полдник</b>	<b>200</b>	<b>4,45</b>	<b>3,84</b>	<b>44,53</b>	<b>228</b>	
<b>Ужин</b>						
Рагу овощное	120	6,48	6	11,36	134	ЛАК0170
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
<b>Всего в Ужин</b>	<b>340</b>	<b>8,28</b>	<b>6,24</b>	<b>25,54</b>	<b>209</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 655</b>	<b>48,42</b>	<b>101,67</b>	<b>212,44</b>	<b>1 425</b>	

#### 1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша кукурузная на воде с раст. маслом	160	6,08	5,44	29,87	174	ЛАК0066
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>9,48</b>	<b>5,92</b>	<b>51,73</b>	<b>295</b>	
<b>Обед</b>						
Салат витаминный	40	0,6	1,8	4,4	36	КП22192
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	4,8	4,67	17,19	127	КП22275

Болоньезе с куриным фаршем, том. пастой и овощами	60	9,78	7,2	5,58	76	АК00007
Картофель отварной	110	2,2	2,42	16,5	98	ЛАК0012
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
<b>Всего в Обед</b>	<b>665</b>	<b>22,81</b>	<b>20</b>	<b>93,34</b>	<b>577</b>	
<b>Полдник</b>						
Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22007
Печенье	20	0,67	0,34	6	28	КП22244
<b>Всего в Полдник</b>	<b>170</b>	<b>0,89</b>	<b>0,41</b>	<b>13,73</b>	<b>60</b>	
<b>Ужин</b>						
Картофельное пюре на воде с раст маслом	100	2,05	4,05	13,2	97	ЛАК0065
Биточки рыбные	60					КП22655
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
<b>Всего в Ужин</b>	<b>420</b>	<b>3,85</b>	<b>4,29</b>	<b>27,38</b>	<b>171</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 655</b>	<b>37,03</b>	<b>30,62</b>	<b>186,18</b>	<b>1 103</b>	

#### 1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша рисовая вязкая	160	3,52	5,44	15,52	206	ШККР153
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>6,92</b>	<b>5,92</b>	<b>37,38</b>	<b>328</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из моркови с яблоками	40	0,3	1,4	3,3	27	КП22174
Борщ с капустой и картофелем	200	1,33	2,67	9,33	77	КП22272
Каша гречневая рассыпчатая	130	2,99	2,72	17,82	156	КП22173
Азу из отварного мяса	50	7	8,25	2,1	106	КП22251
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
<b>Всего в Обед</b>	<b>675</b>	<b>16,35</b>	<b>19</b>	<b>65,03</b>	<b>539</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка домашняя	50	3,6	5,7	27,1	175	Д07ИХ19
Компот из свежемороженой смородины	150	0,15	0,02	12,75	36	КП22006
<b>Всего в Полдник</b>	<b>200</b>	<b>3,75</b>	<b>5,72</b>	<b>39,85</b>	<b>211</b>	
<b>Ужин</b>						
Макароны отварные с маслом растительным	130	4,66	3,68	28,93	170	0000019
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
<b>Всего в Ужин</b>	<b>450</b>	<b>6,86</b>	<b>4,32</b>	<b>51,91</b>	<b>326</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 725</b>	<b>33,88</b>	<b>34,96</b>	<b>194,17</b>	<b>1 404</b>	

#### 2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша гречневая рассыпчатая без масла	160	8,96	5,76	36,91	239	ЛАКТ500
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003



Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>12,36</b>	<b>6,24</b>	<b>58,77</b>	<b>360</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из белокочанной капусты	40	0,9	0,7	4,6	42	КП22161
Бульон овощной	200					КП22567
Каша рисовая вязкая	120	2,64	4,08	11,64	155	ШККР153
Котлеты куриные с подливом овощным	85	12,01	8,18	9,85	161	КП22267
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
<b>Всего в Обед</b>	<b>715</b>	<b>20,98</b>	<b>16,87</b>	<b>75,77</b>	<b>598</b>	
<b>Полдник</b>						
Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22007
Сухари сдобные	30	3,3	4,5	18	126	КП22367
<b>Всего в Полдник</b>	<b>180</b>	<b>3,53</b>	<b>4,58</b>	<b>25,73</b>	<b>158</b>	
<b>Ужин</b>						
Биточки рыбные	60					КП22655
Картофель отварной	100	2	2,2	15	89	ЛАК0012
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
<b>Всего в Ужин</b>	<b>420</b>	<b>3,8</b>	<b>2,44</b>	<b>29,18</b>	<b>164</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 715</b>	<b>40,66</b>	<b>30,12</b>	<b>189,44</b>	<b>1 280</b>	

## 2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша кукурузная на воде с раст. маслом	160	6,08	5,44	29,87	174	ЛАК0066
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>9,48</b>	<b>5,92</b>	<b>51,73</b>	<b>295</b>	
<b>Обед</b>						
Бульон овощной	200					КП22567
Рагу овощное с курицей	120	6,6	6,6	19,2	122	КП22021
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
<b>Всего в Обед</b>	<b>575</b>	<b>11,32</b>	<b>10,56</b>	<b>51,68</b>	<b>295</b>	
<b>Полдник</b>						
Компот из свежемороженой смородины	150	0,15	0,02	12,75	36	КП22006
Ватрушка с повидлом	50	5,27	6,34	7,88	110	КП22299
<b>Всего в Полдник</b>	<b>200</b>	<b>5,42</b>	<b>6,36</b>	<b>20,63</b>	<b>146</b>	
<b>Ужин</b>						
Винегрет овощной	40	0,5	0,9	2,9	22	КП22181
Макароны отварные с маслом растительным	120	4,3	3,4	26,7	157	0000019
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
<b>Всего в Ужин</b>	<b>380</b>	<b>6,6</b>	<b>4,54</b>	<b>43,78</b>	<b>253</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 555</b>	<b>32,82</b>	<b>27,37</b>	<b>167,82</b>	<b>989</b>	

## 2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8

Завтрак						
Каша рисовая вязкая	160	3,52	5,44	15,52	206	ШЖКР153
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>6,92</b>	<b>5,92</b>	<b>37,38</b>	<b>328</b>	
Обед						
Свекла отварная (порционно)	40	0,6		2,9	14	КП22194
Бульон овощной	200					КП22567
Жаркое по-домашнему (говядина)	120	6,72	9,12	14,5	203	КП22252
Компот из свежемороженой смородины	200	0,2	0,02	17	48	КП22006
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШЖ00129
<b>Всего в Обед</b>	<b>615</b>	<b>11,95</b>	<b>13</b>	<b>56,57</b>	<b>395</b>	
Полдник						
Выпечка в ассортименте	50	3,9	4,3	26,3	159	Д07ТБ19
Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22002
<b>Всего в Полдник</b>	<b>200</b>	<b>4,13</b>	<b>4,38</b>	<b>34,03</b>	<b>191</b>	
Ужин						
Рагу из овощей	130	1,73	4,33	13,69	74	ЛАК0072
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
<b>Всего в Ужин</b>	<b>350</b>	<b>3,53</b>	<b>4,57</b>	<b>27,87</b>	<b>148</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 565</b>	<b>26,52</b>	<b>27,87</b>	<b>155,85</b>	<b>1 061</b>	

#### 2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшённая рассыпчатая	160	7,04	5,23	39,57	238	ЛАКТ183
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>10,44</b>	<b>5,71</b>	<b>61,43</b>	<b>359</b>	
Обед						
Салат из моркови (морковь, сахар, масло раст.)	40	0,81	0,8	9	48	КП22154
Пюре гороховое	120	12,3	3,36	29,58	199	КП22120
Рассольник домашний	200	4,58	6,18	11,56	120	ЛАКТ188
Биточки мясные с соусом томатным	85	7,5	7,2	8	130	КП22136
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШЖ00129
<b>Всего в Обед</b>	<b>715</b>	<b>29,92</b>	<b>21,5</b>	<b>90,62</b>	<b>670</b>	
Полдник						
Печенье	25	0,83	0,42	7,5	34	КП22244
Напиток лимонный	150	0,08	0,01	14,18	55	КП22476
<b>Всего в Полдник</b>	<b>175</b>	<b>0,91</b>	<b>0,43</b>	<b>21,67</b>	<b>89</b>	
Ужин						
Картофель отварной	100	2	2,2	15	89	ЛАК0012
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
<b>Всего в Ужин</b>	<b>320</b>	<b>3,8</b>	<b>2,44</b>	<b>29,18</b>	<b>164</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 610</b>	<b>45,06</b>	<b>30,07</b>	<b>202,91</b>	<b>1 281</b>	



Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша "Дружба" 6/м	160	8,96	10,88	21,33	205	ЛАК0049
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>12,36</b>	<b>11,36</b>	<b>43,19</b>	<b>326</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из белокачанной капусты с яблоками	40	0,7	1,8	3,8	34	КП22365
Свекольник	200	2	4,61	12,43	104	ЛАКТ189
Макароны отварные с маслом растительным	120	4,3	3,4	26,7	157	0000019
Фрикадельки из птицы в томатном соусе	85	12,01	7,5	10	160	КП22268
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
<b>Всего в Обед</b>	<b>715</b>	<b>24,43</b>	<b>21,22</b>	<b>102,61</b>	<b>695</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка молочная	50	4,7	1,1	26	135	Д07ИФ19
Компот из свежемороженой смородины	150	0,15	0,02	12,75	36	КП22006
<b>Всего в Полдник</b>	<b>200</b>	<b>4,85</b>	<b>1,12</b>	<b>38,75</b>	<b>171</b>	
<b>Ужин</b>						
Каша гречневая рассыпчатая без масла	100	5,6	3,6	23,07	149	ЛАКТ500
Биточки рыбные	60					КП22655
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
<b>Всего в Ужин</b>	<b>420</b>	<b>7,4</b>	<b>3,84</b>	<b>37,25</b>	<b>224</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 735</b>	<b>49,05</b>	<b>37,54</b>	<b>221,8</b>	<b>1 416</b>	
<b>Итого</b>		<b>385,9</b>	<b>387,56</b>	<b>1 946,38</b>	<b>12 438</b>	
<b>Среднее за период</b>		<b>38,59</b>	<b>38,76</b>	<b>194,64</b>	<b>1 244</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		<b>12,41</b>	<b>28,04</b>	<b>62,59</b>		