

ПРИМЕРНОЕ
двухнедельное меню для воспитанников дошкольной группы
МБОУ Юдинской СШ



№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Минер.вещ. (мг)		Витамины		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C

Первая неделя

Понедельник

Завтрак 1

№ 262, 1994г.	Каша молочная рисовая жидкая	200	5,0	3,0	27,8	158,0	138,0	0,4	0,06	0,18	1,4
		250	6,25	3,75	34,8	197,5	172,5	0,5	0,08	0,23	1,75
Сб.реп.	Масло слив. не солен.	22	0,18	16,0	0,29	145,4	5,3	0,04	0,002	0,02	-
		26	0,21	18,9	0,34	171,9	6,2	0,05	0,003	0,03	-
Сб.реп.	Сыр	4	0,9	1,18	0	14,6	35,2	0,04	0,0016	0,012	0,028
		6	1,4	1,77	0	21,8	52,8	0,06	0,0024	0,018	0,042
Сб.реп.	Пряник витаминизированный	70	4,41	1,47	52,92	242,2	8,4	0,63	0,056	0,014	-
		80	5,04	1,68	60,48	276,8	9,6	0,72	0,064	0,016	-
№ 627, 628, 1994г.	Чай с сахаром,	180	0	0	14,4	57,6	1,8	0,36	-	-	-
		200	0	0	16	64,0	2,0	0,40	-	-	-

Завтрак 2

Сб.реп.	Сок фруктовый (овощной)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	12,6	2,52	0,018	0,018	3,6
		200	1,0	0,2	20,2	92,0	14,0	2,8	0,02	0,02	4,0

Обед

№ 120, 1994	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,4	2,0	7,4	58	42	0,4	0,6	0,04	17,2
		250	3,0	2,5	9,25	72,5	52,5	0,5	0,5	0,06	21,5
№ 394, 1994г.	Жаркое по- домашнему	150	10,65	14,4	14,1	238,5	27,0	2,25	0,12	0,105	7,95
		180	12,78	17,3	16,9	286,2	32,4	2,7	0,14	0,126	9,54
№ 588, 1994г.	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,18	25,4	102,6	7,2	0,9	-	0,018	0,72
		200	0,20	0,20	28,2	114,0	8,0	1,0	-	0,020	0,80

Полдник

№ 292, 293, 1994г.	Вареники ленивые, соус сметанный	150	21,0	13,2	24,8	310,5	129,0	0,9	0,075	0,31	0,3
		180	25,2	15,8	29,7	372,6	154,8	1,1	0,09	0,4	0,4
№591, 1994г.	Кисель витаминизированный	180	-	-	12,4	57,6	1,8	-	-	-	0,18
		200	-	-	13,8	64,0	2,0	-	-	-	0,20
	Хлеб пшеничный, на весь день	70	5,32	0,56	34,4	164,5	14,0	0,77	0,08	0,02	0
		110	8,36	0,88	54,1	258,5	22,0	1,21	0,12	0,03	0
	Хлеб ржаной на весь день	30	1,98	0,36	10,02	52,2	10,5	1,17	0,05	0,02	0
		60	3,96	0,72	20,04	104,4	21,0	2,34	0,10	0,04	0

Вторник

Завтрак 1

№ 262,1994г.	Каша манная молочная вязкая	200	5,2	3,0	23,2	140	144	0,4	0,06	0,16	1,4
		250	6,5	3,75	29,0	175	180	0,5	0,075	0,20	1,75
№630, 1994г.	Чай с молоком	180	2,7	2,34	18,9	109,8	118,8	0,9	0,036	0,14	1,26
		200	3,0	2,6	21,0	122,0	132,0	1,0	0,04	0,16	1,40
Сб.реп.	Масло слив. несоленное	22	0,18	16,0	0,29	145,4	5,3	0,04	0,002	0,02	-
		26	0,21	18,9	0,34	171,9	6,2	0,05	0,003	0,03	-
	Сыр	4	0,9	1,18	0	14,6	35,2	0,04	0,0016	0,012	0,028
	Сыр	6	1,4	1,77	0	21,8	52,8	0,06	0,0024	0,018	0,042

Завтрак 2

1994г.	напиток «Снежок»	200	5,4	5,0	21,6	158,0	242,0	0,20	0,06	0,26	1,80
Обед											
№ 110, 1994г.	Борщ с капустой и картофелем	200	2,4	2	7,6	68	42	0,6	0,04	0,06	8,0
		250	3,0	2,5	9,5	85	52,5	0,75	0,05	0,075	10,0
№ 463, 1994г.	Греча отварная	150	8,55	6,0	37,8	243,0	21,0	4,5	0,21	0,11	-
		180	10,3	7,2	45,4	291,6	25,2	5,4	0,25	0,13	-
№ 416, 1994г.	Гуляш из говядины	70	20,4	23,0	3,6	305,2	16,8	3,2	0,07	0,16	0,98
		80	23,4	26,2	4,2	348,8	19,2	3,6	0,08	0,18	1,12
№643, 1994	Напиток яблочный	180	0,18	0,18	23,76	97,»	3,6	0,54	-	-	2,34
		200	0,20	0,20	26,4	108,0	4,0	0,60	-	-	2,6
Полдник											
Сб.реп. 685, 1994 г.	Ватрушка с творогом	70	8,5	5,4	26,9	205,1	52,5	0,6	0,06	0,1	0,07
		80	9,7	6,2	30,8	214,4	60,0	0,7	0,07	0,11	0,08
№ 646, 1994г.	Чай с сахаром	180	0	0	14,4	57,6	1,8	0,36	-	-	-
		200	0	0	16	64,0	2,0	0,40	-	-	-
Сб.реп.	Фрукты (банан)	75	1,13	0,38	15,8	72	6,0	0,45	0,03	0,04	7,5
		100	1,50	0,50	21,0	96	8,0	0,68	0,04	0,05	10,0
	Хлеб пшеничный, на весь день	70	5,32	0,56	34,4	164,5	14,0	0,77	0,08	0,02	0
		110	8,36	0,88	54,1	258,5	22,0	1,21	0,12	0,03	0
	Хлеб ржаной на весь день	30	1,98	0,36	10,02	52,2	10,5	1,17	0,05	0,02	0
		60	3,96	0,72	20,04	104,4	21,0	2,34	0,10	0,04	0
Среда											
Завтрак 1											
№ 284, 1994	Омлет натуральный	80	8,0	9,6	1,6	124,0	64,0	1,6	0,04	0,3	0,2
		100	10,0	12,0	2,0	155,0	80,0	2,0	0,05	0,39	0,2
№ 642, 1994г	Какао с молоком	180	4,86	3,96	21,2	142,2	167,4	0,9	0,05	0,2	1,8
		200	5,4	4,4	23,6	158	186	1,0	0,06	0,22	2,0
Сб.реп.	Масло слив. не солен.	22	0,18	16,0	0,29	145,4	5,3	0,04	0,002	0,02	-
		26	0,21	18,9	0,34	171,9	6,2	0,05	0,003	0,03	-
	Сыр	4	0,9	1,18	0	14,6	35,2	0,04	0,0016	0,012	0,028
		6	1,4	1,77	0	21,8	52,8	0,06	0,0024	0,018	0,042
Завтрак 2											
Сб.реп.	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	12,6	2,52	0,018	0,018	3,6
		200	1,0	0,2	20,2	92,0	14,0	2,8	0,02	0,02	4,0
Обед											
№ 131, 1994г.	Суп картофельный на м/б	200	2,8	2,2	12,8	96	30	0,8	0,1	0,08	9,6
		250	3,5	2,75	16,0	120	37,5	1,0	0,13	0,1	12,0
№ 300, 1994г.	Рыба (филе) припущенная	70	12,5	0,4	0,35	54,6	18,1	0,28	0,04	0,35	0,4
		80	14,2	0,5	0,4	62,4	20,8	0,32	0,05	0,04	0,5
№ 463, 1994г.	Рис отварной рассыпчатый, масло сливочное	150	3,6	4,4	29,1	195,0	3,0	0,6	0,03	0,015	-
		180	4,3	5,2	34,9	234,0	3,6	0,7	0,04	0,018	-
№ 702, 1997г.	Компот из кураги с витамином С	180	0,54	-	28,4	117	19,8	0,54	0,018	0,018	0,54
		200	0,60	-	31,6	130	22,0	0,60	0,020	0,020	0,60
Полдник											
Сб.реп.	Печенье витаминизированное	70	4,48	11,76	47,95	315,7	16,1	0,56	0,07	0,05	0
		80	5,12	13,44	54,8	360,8	18,4	0,64	0,08	0,06	0
№ 646, 1994г.	Чай с сахаром	180	0	0	14,4	57,6	1,8	0,36	-	-	-
		200	0	0	16	64,0	2,0	0,40	-	-	-
Сб.реп.	Фрукты (яблоко)	75	0,3	0,3	7,35	35,3	12,0	1,65	0,02	0,15	7,5
		100	0,4	0,4	9,8	47,0	16,0	2,20	0,03	0,02	10,0
	Хлеб пшеничный, на весь день	70	5,32	0,56	34,4	164,5	14,0	0,77	0,08	0,02	0
		110	8,36	0,88	54,1	258,5	22,0	1,21	0,12	0,03	0

день		60	3,96	0,72	20,04	104,4	21,0	2,34	0,10	0,04	0
Четверг											
Завтрак 1											
№ 262, 1994г.	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	5,6	4,0	21,4	144	150,0	1,0	0,12	0,18	1,4
		250	7,0	5,0	26,7	180	187,5	1,25	0,15	0,23	1,75
	Масло сливочное не соленое	22	0,18	16,0	0,29	145,4	5,3	0,04	0,002	0,02	-
		26	0,21	18,9	0,34	171,9	6,2	0,05	0,003	0,03	-
	Сыр	4	0,9	1,18	0	14,6	35,2	0,04	0,0016	0,012	0,028
		6	1,4	1,77	0	21,8	52,8	0,06	0,0024	0,018	0,042
№ 646, 1994г.	Чай с сахаром	180	0	0	14,4	57,6	1,8	0,36	-	-	-
		200	0	0	16	64,0	2,0	0,40	-	-	-
Завтрак 2											
Сб. рец.	Йогурт	180	9,0	5,76	15,3	156,6	214,2	0,18	0,054	0,27	1,08
		200	10,0	6,40	17,0	174,0	238,0	0,20	0,060	0,30	0,20
Обед											
№ 167, 1994г.	Суп-пюре из разных овощей	200	2,4	1,8	9,8	60	34	0,4	0,06	0,04	8,6
		250	3,0	2,25	12,25	75	42,5	0,5	0,075	0,05	10,75
№ 393, 1997г.	Сосиски отварные	70	7,7	16,7	0,28	182,7	24,5	1,26	0,13	0,11	-
		80	8,8	19,1	0,32	208,8	28,0	1,44	0,15	0,12	-
№ 469, 1994г.	Рожки отварные	150	5,4	4,2	29,6	184,5	10,5	0,75	0,06	0,015	-
		180	6,48	5,04	35,5	221,4	12,6	0,90	0,072	0,018	-
№ 588, 1994г.	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,54	-	28,4	117	19,8	0,54	0,018	0,018	0,54
		200	0,60	-	31,6	130	22,0	0,60	0,02	0,02	0,60
Полдник											
№294. 550 1994г.	Сырники из творога, соус молочный	150	25,5	16,2	30,2	375,0	214,5	1,05	0,075	0,37	0,45
		180	30,6	19,4	36,2	450,0	257,4	1,26	0,09	0,45	0,54
Сб.рец.	Сок фруктовый (овощной)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	12,6	2,52	0,018	0,018	3,6
		200	1,0	0,2	20,2	92,0	14,0	2,8	0,02	0,02	4,0
Сб.рец.	Фрукты (груша)	75	0,3	0,23	7,79	35,3	14,3	1,73	0,015	0,023	3,75
		100	0,4	0,3	10,3	47,0	19,0	2,30	0,020	0,030	5,0
	Хлеб пшеничный, на весь день	70	5,32	0,56	34,4	164,5	14,0	0,77	0,08	0,02	0
		110	8,36	0,88	54,1	258,5	22,0	1,21	0,12	0,03	0
	Хлеб ржаной на весь день	30	1,98	0,36	10,02	52,2	10,5	1,17	0,05	0,02	0
		60	3,96	0,72	20,04	104,4	21,0	2,34	0,10	0,04	0
Пятница											
Завтрак 1											
№ 262, 1994г.	Каша молочная пшеничная жидкая	200	5,4	3,0	22,6	138	144	1,2	0,1	0,18	1,4
		250	6,75	3,75	28,25	170,5	180	1,5	1,125	0,225	1,75
Сб.рец.	Масло слив. не солен.	22	0,18	16,0	0,29	145,4	5,3	0,04	0,002	0,02	-
		26	0,21	18,9	0,34	171,9	6,2	0,05	0,003	0,03	-
№ 646, 1994г.	Чай с сахаром	180	0	0	14,4	57,6	1,8	0,36	-	-	-
		200	0	0	16	64,0	2,0	0,40	-	-	-
Завтрак 2											
Сб.рец.	Фрукты (яблоко)	75	0,3	0,3	7,35	35,3	12	1,65	0,02	0,015	7,5
		100	0,4	0,4	9,8	47,0	16	2,20	0,03	0,02	10,0

№ 138, 1994г.	Суп картофельный с бобовыми	200	5,2	2	17,8	104	38	1,6	0,18	0,06	4,8
		250	6,5	2,5	22,25	130	47,5	2,0	0,23	0,075	6,0
№ 64 1997.	Ежики мясные	70	9,8	9,2	9,5	163,8	22,4	1,7	0,1	0,7	2,1
		80	11,2	10,6	10,8	194,4	25,6	1,9	0,1	0,8	2,4
№ 478, 1994г.	Капуста припущенная с маслом сливочным	150	1,9	3,6	9,15	78,5	46,5	0,9	0,08	0,09	5,25
		180	2,34	4,32	10,98	95,4	55,8	1,08	0,09	0,11	6,3
№591, 1994г.	Кисель витаминизированный	180	-	-	12,4	57,6	1,8	-	-	-	0,18
		200	-	-	13,8	64,0	2,0	-	-	-	0,20

Полдник

Сб. рец..	Мармелад	70	0,1	-	55,6	224,7	2,8	0,3	-	-	-
		80	0,1	-	63,5	256,8	3,2	0,3	-	-	-
№630, 1994г.	Чай с сахаром и с молоком	180	2,7	2,34	18,9	109,8	118,8	0,9	0,036	0,14	1,26
		200	3,0	2,6	21,0	122,0	132,0	1,0	0,04	0,16	1,40
Сб.рец.	Фрукты (виноград)	75	0,45	0,45	11,54	54	22,5	0,45	0,04	0,015	4,5
		100	0,60	0,60	15,4	72	30,0	0,60	0,05	0,020	6,0
	Хлеб пшеничный, на весь день	70	5,32	0,56	34,4	164,5	14,0	0,77	0,08	0,02	0
		110	8,36	0,88	54,1	258,5	22,0	1,21	0,12	0,03	0
	Хлеб ржаной на весь день	30	1,98	0,36	10,02	52,2	10,5	1,17	0,05	0,02	0
		60	3,96	0,72	20,04	104,4	21,0	2,34	0,10	0,04	0

Вторая неделя

Понедельник

Завтрак 1

№ 262, 1994г.	Каша молочная жидкая «Дружба»	200	6,6	3,4	33,6	192	138	1,0	0,12	0,16	1,4
		250	8,25	4,25	42,0	240	172,5	1,25	0,15	0,20	1,75
Сб.рец.	Сыр	4	0,9	1,18	0	14,6	35,2	0,04	0,0016	0,012	0,028
		6	1,4	1,77	0	21,8	52,8	0,06	0,0024	0,018	0,042
Сб.рец.	Масло слив. не солен.	22	0,18	16,0	0,29	145,4	5,3	0,04	0,002	0,02	-
		26	0,21	18,9	0,34	171,9	6,2	0,05	0,003	0,03	-
№ 642, 1994г.	Какао на молоке	180	4,86	4,86	3,96	21,2	142,2	0,75	0,05	0,17	1,5
		200	5,4	4,40	23,6	158	186,0	1,0	0,06	0,22	2,0

Завтрак 2

№ 648, 1994г.	Сок яблочный	180	0,018	0,018	23,76	97,2	3,6	0,54	-	-	2,34
		200	-0,020	0,020	26,4	108,0	4,0	0,60	-	-	2,60

Обед

№ 129, 1994г.	Рассольник «ленинградский»	200	2,4	2,2	16,2	86,0	28,0	0,6	0,08	0,06	6,0
		250	3,0	2,75	20,25	107,5	35,0	0,75	0,10	0,075	7,5
№ 482 1994г.	Капуста тушеная	150	3	4	8,3	105	88,5	1,05	0,03	0,06	25,7
		180	3,6	4,86	9,9	126	106,2	1,26	0,04	0,07	30,8
№ 416 1994г.	Биточки «школьные»	70	9,24	9,17	11,62	170,8	15,4	1,61	0,06	0,07	0,7
		80	10,56	10,48	13,28	195,2	17,6	1,84	0,07	0,08	0,8
№ 588, 1994г.	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,18	25,4	102,6	7,2	0,9	-	0,018	0,72
		200	0,20	0,20	28,2	114,0	8,0	1,0	-	0,020	0,80

Полдник

№ 297, №553, 1994 г.	Запеканка из творога, соус сметанный	150	26,1	16,2	23,7	360,0	235,5	1,05	0,075	0,39	0,6
		180	31,3	19,4	28,4	432,0	282,6	1,26	0,09	0,47	0,72
№ 646 1994г.	Чай с сахаром	180	0	0	14,4	57,6	1,8	0,36	-	-	-
		200	0	0	16	64,0	2,0	0,40	-	-	-

		100	0,4	0,3	10,3	47,0	19,0	2,30	0,020	0,030	5,0
	Хлеб пшеничный, на весь день	70	5,32	0,56	34,4	164,5	14,0	0,77	0,08	0,02	0
		110	8,36	0,88	54,1	258,5	22,0	1,21	0,12	0,03	0
	Хлеб ржаной на весь день	30	1,98	0,36	10,02	52,2	10,5	1,17	0,05	0,02	0
		60	3,96	0,72	20,04	104,4	21,0	2,34	0,10	0,04	0

Вторник

Завтрак 1

№ 262, 1994г.	Каша молочная кукурузная жидкая	200	5,4	3,0	28,0	160	132	1,0	0,08	0,18	1,40
		250	6,75	3,75	35,0	200	165	1,25	0,10	0,23	1,75
№ 630, 1994г.	Чай с сахаром, молоком	180	2,7	2,34	18,9	109,8	118,8	0,9	0,036	0,14	1,26
		200	3,0	2,6	21,0	122,0	132,0	1,0	0,04	0,16	1,40
Сб.рец.	Масло слив. не солен.	22	0,18	16,0	0,29	145,4	5,3	0,04	0,002	0,02	-
		26	0,21	18,9	0,34	171,9	6,2	0,05	0,003	0,03	-
Сб.рец.	Сыр	4	0,9	1,18	0	14,6	35,2	0,04	0,0016	0,012	0,028
		6	1,4	1,77	0	21,8	52,8	0,06	0,0024	0,018	0,042

Завтрак 2

Сб.рец.	Сок фруктовый (овощной)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	12,6	2,52	0,018	0,018	3,6
		200	1,0	0,2	20,2	92,0	14,0	2,8	0,02	0,02	4,0

Обед

№ 120, 1994г.	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,4	2	7,4	58	42	0,4	0,06	0,04	17,2
		250	3,0	2,5	9,25	72,5	52,5	0,5	0,075	0,05	21,5
№ 422, 1994г.	Тефтели с соусом	70	8,19	10,57	13,93	187,6	20,3	1,47	0,056	0,63	2,1
		80	9,36	12,08	15,92	214,4	23,2	1,68	0,964	0,082	2,4
№ 463, 1994г.	Греча отварная рассыпчатая	150	8,55	6	37,8	243	21	4,5	0,21	0,11	-
		180	10,26	7,2	45,36	291,6	25,2	5,4	0,25	0,13	-
№ 646 1994г.	Чай с сахаром	180	0	0	14,4	57,6	1,8	0,36	-	-	-
		200	0	0	16	64,0	2,0	0,40	-	-	-

Полдник

№ 685, 1994г.	Ватрушка с повидло	70	8,5	5,4	26,9	205,1	52,5	0,6	0,06	0,1	0,07
		80	9,7	6,2	30,8	234,4	60,0	0,7	0,07	0,11	0,08
№ 588, 1994г.	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,54	-	28,4	117	19,8	0,54	0,018	0,018	0,54
		200	0,60	-	31,6	130	22,0	0,60	0,02	0,02	0,60
Сб.рец.	Фрукты (банан)	75	1,13	0,38	15,8	72	6,0	0,45	0,03	0,04	7,5
		100	1,50	0,50	21,0	96	8,0	0,60	0,04	0,05	10,0
	Хлеб пшеничный, на весь день	70	5,32	0,56	34,4	164,5	14,0	0,77	0,08	0,02	0
		110	8,36	0,88	54,1	258,5	22,0	1,21	0,12	0,03	0
	Хлеб ржаной на весь день	30	1,98	0,36	10,02	52,2	10,5	1,17	0,05	0,02	0
		60	3,96	0,72	20,04	104,4	21,0	2,34	0,10	0,04	0

Среда

Завтрак 1

№ 284, 1994г.	Омлет натуральный	80	8,0	9,6	1,6	124,0	64,0	1,6	0,4	0,3	0,2
		100	10,0	12,0	2,0	155,0	80,0	2,0	0,05	0,39	0,2
Сб.рец.	Сыр	4	0,9	1,18	0	14,6	35,2	0,04	0,0016	0,012	0,028

Сб.рец.	Масло слив. не солен.	22	0,18	16,0	0,29	145,4	5,3	0,04	0,002	0,02	-
		26	0,21	18,9	0,34	171,9	6,2	0,05	0,003	0,03	-
№ 642, 1994г.	Какао на молоке	180	4,86	4,86	3,96	21,2	142,2	0,75	0,05	0,17	1,5
		200	5,4	4,40	23,6	158	186,0	1,0	0,06	0,22	2,0
Завтрак 2											
Сб.рец.	Сок фруктовый (овощной)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	12,6	2,52	0,018	0,018	3,6
		200	1,0	0,2	20,2	92,0	14,0	2,8	0,02	0,02	4,0
Обед											
№ 148, 1994г.	Суп с макаронными изделиями	200	3,2	2,4	13,4	82,0	26,0	0,2	0,04	0,02	0,8
		250	4,0	3,0	16,75	102,5	32,5	0,25	0,05	0,025	1,0
№ 389, 1994г.	Котлета рыбная паровая	70	9,73	1,47	6,65	74,9	33,6	0,42	0,056	0,063	0,28
		80	11,12	1,68	7,60	85,6	38,4	0,48	0,064	0,072	0,32
№ 472, 1994г.	Картофельное пюре	150	3,3	4,65	11,7	127,5	63	0,9	0,14	0,12	4,7
		180	3,96	5,58	14,04	153,0	75,6	1,08	0,16	0,14	5,58
№ 588, 1994г.	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	-	28,4	117	19,8	0,54	0,018	0,018	0,54
		200	0,60	-	31,6	130	22,0	0,60	0,02	0,02	0,60
Полдник											
Сбор. рец. 1994 г.	Зефир	70	0,6	0,1	55,9	228,2	17,5	1,0	-	0,01	-
		80	0,7	0,1	63,8	260,8	20,0	1,1	-	0,02	-
№ 646, 1994г.	Чай с сахаром	180	0	0	14,4	57,6	1,8	0,36	-	-	-
		200	0	0	16	64,0	2,0	0,40	-	-	-
Сб.рец.	Фрукты (яблоко)	75	0,3	0,3	7,35	35,3	12	1,65	0,02	0,015	7,5
		100	0,4	0,4	9,8	47,0	16	2,20	0,03	0,02	10,0
	Хлеб пшеничный, на весь день	70	5,32	0,56	34,4	164,5	14,0	0,77	0,08	0,02	0
		110	8,36	0,88	54,1	258,5	22,0	1,21	0,12	0,03	0
	Хлеб ржаной на весь день	30	1,98	0,36	10,02	52,2	10,5	1,17	0,05	0,02	0
		60	3,96	0,72	20,04	104,4	21,0	2,34	0,10	0,04	0
Четверг											
Завтрак 1											
Завтрак 1 № 262, 1994г.	Каша молочная пшеничная жидкая	200	6,2	3,6	25,8	160	144	1,0	0,12	0,18	1,4
		250	7,75	4,5	32,25	200	180	1,25	0,15	0,23	1,75
Сб.рец.	Сыр	4	0,9	1,18	0	14,6	35,2	0,04	0,0016	0,012	0,028
		6	1,4	1,77	0	21,8	52,8	0,06	0,0024	0,018	0,042
Сб.рец.	Масло слив. не солен.	22	0,18	16,0	0,29	145,4	5,3	0,04	0,002	0,02	-
		26	0,21	18,9	0,34	171,9	6,2	0,05	0,003	0,03	-
№ 646 1994г.	Чай с сахаром	180	0	0	14,4	57,6	1,8	0,36	-	-	-
		200	0	0	16,0	64,0	2,0	0,4	-	-	-
Завтрак 2											
№591, 1994г.	Кисель витаминизированный	180	-	-	12,4	57,6	1,8	-	-	-	0,18
		200	-	-	13,8	64,0	2,0	-	-	-	0,2
Обед											
№ 132, 1994г.	Суп из овощей	200	2,4	1,8	9,8	60	34	0,4	0,06	0,04	8,6
		250	3,0	2,25	12,25	75	42,5	0,5	0,075	0,05	10,75
№ 449, 1994г.	Плов из курицы	150	33,9	27,6	17,6	483,8	43,5	2,63	0,075	0,19	2,63
		180	40,7	33,1	21,2	580,5	52,2	3,15	0,09	0,23	3,15
№ 646 1994г.	Чай с сахаром	180	0	0	14,4	57,6	1,8	0,36	-	-	-
		200	0	0	16,0	64,0	2,0	0,4	-	-	-
Полдник											

№ 294, № 550, 1994 г.	Сырники из творога, соус молочный	150	25,5	16,2	30,2	375	214,5	1,05	0,75	0,37	0,45
		180	30,6	19,4	36,2	450,0	-	1,26	0,09	0,045	0,54
Сб.рец.	Сок фруктовый (овощной)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	12,6	2,52	0,018	0,018	3,6
		200	1,0	0,2	20,2	92,0	14,0	2,8	0,02	0,02	4,0
Сб.рец.	Фрукты (виноград)	75	0,45	0,45	11,54	54	22,5	0,45	0,04	0,015	4,5
		100	0,60	0,60	15,4	72	30,0	0,60	0,05	0,020	6,0
	Хлеб пшеничный, на весь день	70	5,32	0,56	34,4	164,5	14,0	0,77	0,08	0,02	0
		110	8,36	0,88	54,1	258,5	22,0	1,21	0,12	0,03	0
	Хлеб ржаной на весь день	30	1,98	0,36	10,02	52,2	10,5	1,17	0,05	0,02	0
		60	3,96	0,72	20,04	104,4	21,0	2,34	0,10	0,04	0
Пятница											
Завтрак 1											
№ 262, 1994г.	Каша гречневая рассыпчатая в молоке	200	86,0	4,2	33,8	216	140	3,2	0,16	0,20	1,4
		250	107,5	5,25	42,3	265	175	4,0	0,20	0,25	1,75
№ 642, 1994г.	Какао на молоке	180	4,86	4,86	3,96	21,2	142,2	0,75	0,05	0,17	1,5
		200	5,4	4,40	23,6	158	186	1,0	0,06	0,22	2,0
Сб.рец.	Масло слив. не солен.	22	0,18	16,0	0,29	145,4	5,3	0,04	0,002	0,02	-
		26	0,21	18,9	0,34	171,9	6,2	0,05	0,003	0,03	-
Сб.рец.	Сыр	4	0,9	1,18	0	14,6	35,2	0,04	0,0016	0,012	0,028
		6	1,4	1,77	0	21,8	52,8	0,06	0,0024	0,018	0,042
Завтрак 2											
Сб.рец.	Сок фруктовый (овощной)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	12,6	2,52	0,018	0,018	3,6
		200	1,0	0,2	20,2	92,0	14,0	2,8	0,02	0,02	4,0
Обед											
№ 138, 1994г.	Суп картофельный с бобовыми	200	5,2	2,0	17,8	104,0	38,0	1,6	0,18	0,06	4,8
		250	6,5	2,5	22,25	130,0	47,5	2,0	0,23	0,075	6,0
№ 425, 1994г.	Оладьи из печени	70	12,0	10,4	8,1	177,8	10,5	4,3	0,18	1,3	5,5
		80	13,8	11,9	9,2	203,2	12,0	4,9	0,20	1,5	6,3
№ 534, 1997 г.	Макароны отварные с овощами	150	5,1	6,45	26,85	190,5	30	1,05	0,075	0,030	2,25
		180	6,12	7,74	32,22	228,6	36	1,26	0,090	0,036	2,70
№ 588 1994г.	Компот из смеси фруктов	180	0,54	-	28,4	117	19,8	0,54	0,018	0,018	0,54
		200	0,60	-	31,6	130	22,0	0,60	0,02	0,02	0,60
Полдник											
Сб.рец.	Печенье витаминизированное	70	4,48	11,76	47,95	315,7	16,1	0,56	0,07	0,05	0
		80	5,12	13,44	54,8	360,8	18,4	0,64	0,08	0,06	0
№ 646, 1994г.	Чай с сахаром	180	0	0	14,4	57,6	1,8	0,36	-	-	-
		200	0	0	16,0	64,0	2,0	0,4	-	-	-
Сб.рец.	Фрукты (яблоко)	75	0,3	0,3	7,35	35,3	12	1,65	0,02	0,015	7,5
		100	0,4	4	9,8	47,0	16	2,20	0,03	0,02	10,0
	Хлеб пшеничный, на весь день	70	5,32	0,56	34,4	164,5	14,0	0,77	0,08	0,02	0
		110	8,36	0,88	54,1	258,5	22,0	1,21	0,12	0,03	0
	Хлеб ржаной на весь день	30	1,98	0,36	10,02	52,2	10,5	1,17	0,05	0,02	0
		60	3,96	0,72	20,04	104,4	21,0	2,34	0,10	0,04	0