



МЕНЮ

для детей в возрасте с 3 лет до 7 лет,
посещающих детский сад с 12-часовым пребыванием воспитанников

взв	Кофейный напиток с молоком	180	3,484	3,850	12,630	100,070	1,560	0,048	0,180	24,000	147,700	108,140	17,600	0,141	176,410	№ 395 стр. 313
взв	Печенье (в ассортименте)	32	2,368	3,008	23,360	130,240	0,000	0,416	0,019	0,000	8,320	26,880	0,448	9,600	40,320	
взв	Фрукты свежие (яблоко)	412	12,155	15,693	67,773	463,170	3,120	1,587	0,398	72,000	313,200	302,645	55,908	10,458	440,875	
взв		144	0,576	0,576	14,112	67,680	14,400	0,043	0,029	0,000	23,040	15,840	1,296	3,168	400,320	№ 368 стр. 300
взв		144	0,576	0,576	14,112	67,680	14,400	0,043	0,029	0,000	23,040	15,840	1,296	3,168	400,320	
взв	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200	4,859	6,134	14,983	135,941	42,500	0,113	0,106	7,200	67,628	95,608	36,047	1,418	621,640	№ 67 стр. 126
взв	Картофельное пюре	110	4,190	5,765	24,42	167,000	61,400	0,061	0,135	30,000	93,436	124,950	42,094	1,281	842,518	№ 321 стр. 280
взв	Котлета рыбная запечённая	70	18,652	5,878	9,764	166,966	1,76	0,985	0,161	43	54,526	278,323	60,174	1,349	471,995	№ 255 стр. 239
взв	Компот из сухофруктов	180	0,308	0,014	8,26	63,350	0,280	0,003	0,006	0,000	23,850	10,780	6,000	0,861	81,950	№ 376 стр. 304
взв	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,300	0,600	19,800	99,000	0,000	0,085	0,040	0,000	14,500	75,000	23,500	1,950	117,500	
взв		610	31,309	18,391	77,227	632,257	105,940	1,247	0,448	80,200	253,940	584,661	167,815	6,859	2135,603	
взв	Кисломолочный продукт (Ряженка)	180	5,040	7,200	7,560	120,600	0,540	0,036	0,036	54,000	223,200	165,600	25,200	0,180	262,800	№ 401 стр. 316
взв	Бутерброд с повидлом	40/10	3,040	1,160	27,560	107,300	0,050	0,045	0,012	0,000	9,000	26,900	5,900	0,610	49,700	№ 2 стр. 95
взв	Салат из моркови и яблок	55	0,672	2,142	8,480	57,100	4,700	0,034	0,036	0,000	16,540	29,960	17,665	0,909	160,110	№ 40 стр. 111
взв		285	8,752	10,502	43,600	285,000	5,290	0,115	0,084	54,000	248,740	222,460	48,765	1,699	472,610	
взв	Капуста тушеная	130	3,116	1,637	7,927	60,556	66,170	0,052	0,065	8,200	76,906	58,303	26,254	1,007	464,875	№ 132 стр. 156
взв	Биточек мясной рубленый	80	14,970	26,038	9,764	333,338	1,260	1,175	0,185	33,000	20,482	172,495	23,522	2,116	285,029	№ 282 стр. 256
взв	Яйцо вареное порционное	40	5,080	4,600	0,280	62,800	0,000	0,030	0,180	100,000	22,000	76,800	4,800	1,000	56,000	№ 213 стр. 218
взв	Чай с сахаром и лимоном	180	0,174	0,006	7,418	31,458	2,460	0,007	0,007	0,000	13,680	6,264	5,160	0,549	25,410	№ 393 стр. 312
взв	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,500	0,580	10,280	52,400	0,000	0,022	0,006	0,000	3,800	13,000	2,600	0,240	18,400	
взв		450	24,840	32,861	35,669	540,552	69,890	1,286	0,443	141,200	136,868	326,862	62,336	4,912	849,714	
взв		1901	77,632	78,023	238,381	1988,659	198,640	4,278	1,402	347,400	975,788	1452,468	336,120	27,096	4299,122	
взв	Запеканка из творога	120	21,103	14,454	16,639	285,16	0,515	0,908	0,329	92,500	179,67	257,645	27,060	0,830	145,955	№ 237 стр. 229
взв	Соус сладкий	50	0,033	0,000	7,215	28,140	0,040	0,001	0,001	0,000	3,360	1,275	0,925	0,098	15,495	№ 361(383) стр. 297
взв	Какао с молоком	180	3,845	4,065	12,779	104,265	1,560	0,05	0,183	24,000	149,28	117,825	23,875	0,471	198,255	№ 397 стр. 314
взв	Хлеб пшеничный (батон) с маслом	30/10	2,330	8,12	15,55	144,700	0,000	0,034	0,021	40,000	8,100	22,500	3,900	0,380	73,500	№ 1 стр. 95
взв		390	27,311	26,639	52,183	562,265	2,115	0,993	0,534	156,500	340,410	399,245	55,760	1,779	433,205	
взв	Фрукты свежие (яблоко)	144	0,576	0,576	14,112	67,680	14,400	0,043	0,029	0,000	23,040	15,840	1,296	3,168	400,320	№ 368 стр. 300
взв		144	0,576	0,576	14,112	67,680	14,400	0,043	0,029	0,000	23,040	15,840	1,296	3,168	400,320	
взв	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	200	4,837	6,205	19,090	152,771	14,914	0,111	0,091	7,200	47,358	114,068	33,507	1,364	482,15	№ 74 стр. 130
взв	Картофель тушёный	120	3,235	7,201	24,042	173,896	28,940	0,177	0,113	20,000	27,718	94,969	38,892	1,436	817,835	№ 133 стр. 156
взв	Тефтели из печени с рисом	80	24,482	10,462	22,349	286,456	42,510	1,251	2,791	10283,00	25,812	446,993	33,918	9,21	404,063	№ 284 стр. 584
взв	Кисель из сока натурального	180	0,504	8,100	20,092	85,198	2,000	0,010	0,010	0	11,422	7,720	4,800	1,421	127,290	№ 382 стр. 307
взв	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,300	0,600	19,800	99,000	0,000	0,085	0,040	0,000	14,500	75,000	23,500	1,950	117,500	
взв		630	36,358	24,568	105,373	797,321	88,364	1,634	3,045	10310,20	126,810	738,750	134,617	15,381	1948,838	
взв	Кисломолочный продукт (кефир)	211	6,119	6,752	8,440	124,490	1,477	0,063	0,359	42,200	253,200	200,450	29,540	0,211	308,060	№ 401 стр. 316
взв	Хлеб пшеничный (батон)	25	1,875	0,725	12,850	65,500	0,000	0,028	0,008	0,000	4,750	16,250	3,250	0,300	23,000	
взв		236	7,994	7,477	21,290	189,990	1,477	0,091	0,367	42,200	257,950	216,700	32,790	0,511	331,060	
взв	Наша ячневая молочная с маслом	200	6,528	8,580	13,138	225,510	1,560	0,571	0,217	48,000	175,194	212,925	32,866	0,696	238,977	№ 168 стр. 184
взв	Яйцо вареное порционное	20	2,540	2,300	0,140	31,400	0,000	0,014	0,088	50,000	11,000	38,400	2,400	0,500	28,000	№ 213 стр. 218
взв	Чай с сахаром	180	0,120	0,00	7,238	29,418	0,060	0,004	0,006	0,000	11,280	4,944	4,440	0,513	15,630	№ 391,392 стр. 311-312
взв	Бутерброд с повидлом	30/10.	2,290	0,870	22,420	81,100	0,050	0,034	0,009	0,000	7,100	20,400	4,600	0,490	40,500	№ 2 стр. 95
взв		440	11,478	11,750	42,936	367,428	1,670	0,623	0,320	98,000	204,574	276,669	44,306	2,199	373,107	
взв		1840	83,717	71,010	235,89	1984,684	108,026	3,384	4,295	10606,90	952,784	1647,204	268,769	23,038	3436,530	
взв	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,728	8,450	24,808	199,210	1,560	0,088	0,195	48,000	154,094	127,425	20,866	0,476	202,017	№ 93 стр. 213
взв	Кофейный напиток с молоком	180	3,484	3,850	12,63	100,070	1,560	0,048	0,180	24,000	147,700	108,140	17,600	0,141	176,410	№ 395 стр. 313
взв	Печенье (в ассортименте)	32	2,368	3,008	23,360	130,240	0,000	0,416	0,019	0,000	8,320	26,880	0,448	9,600	40,320	
взв		412	12,155	15,693	67,773	463,170	3,120	1,587	0,398	72,000	313,200	302,645	55,908	10,458	440,875	
взв		144	0,576	0,576	14,112	67,680	14,400	0,043	0,029	0,000	23,040	15,840	1,296	3,168	400,320	№ 368 стр. 300
взв		144	0,576	0,576	14,112	67,680	14,400	0,043	0,029	0,000	23,040	15,840	1,296	3,168	400,320	
взв	Фрукты свежие (яблоко)	412	12,155	15,693	67,773	463,170	3,120	1,587	0,398	72,000	313,200	302,645	55,908	10,458	440,875	
взв		144	0,576	0,576	14,112	67,680	14,400	0,043	0,029	0,000	23,040	15,840	1,296	3,168	400,320	№ 368 стр. 300
взв		144	0,576	0,576	14,112	67,680	14,400	0,043	0,029	0,000	23,040	15,840	1,296	3,168	400,320	
взв	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	7,903	6,420	32,547	219,841	13,840	5,274	0,121	29,000	38,408	110,528	30,507	1,492	456,420	№ 85-120 стр. 135-150

Обед	Капуста тушеная	90	2,684	1,613	6,799	53,836	55,370	0,045	0,055	8,200	65,386	50,863	22,414	0,863	392,875	№ 132 стр. 156
	Котлета рубленая из птицы	80	23,132	22,516	9,754	334,611	3,460	1,072	0,21	73,25	29,326	211,443	25,944	1,942	309,510	№ 305 стр. 271
	Кисель из натурального сока	180	0,504	0,100	20,092	85,198	2,000	0,010	0,010	0,000	11,422	7,720	4,800	1,421	127,290	№ 382 стр. 307
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,300	0,600	19,800	99,000	0,000	0,085	0,040	0,000	14,500	75,000	23,500	1,950	117,500	
	Хлеб ржано-пшеничный	600	37,523	31,249	88,992	792,486	74,67	6,486	0,436	110,450	159,042	455,554	107,165	7,668	1403,595	
обед	Молоко кипяченое	200	5,800	6,400	9,400	120,000	2,600	0,080	0,300	40,000	240,000	180,000	28,000	0,200	292,000	№ 400 стр. 315
завтрак	Бутерброд с повидлом	40/10	3,040	1,160	27,560	107,300	0,050	0,045	0,012	0,000	9,000	26,900	5,900	0,610	49,700	№ 2 стр. 95
полдник	Пирожок печеный с картофельным фаршем	250	8,840	7,560	36,96	227,300	2,650	0,125	0,312	40,000	249,000	206,900	33,900	0,810	341,700	тесто № 453 стр. 341, фарш № 503 стр. 379, пирожок № 454 стр. 342
ужин	Салат из свеклы с огурцом соевым	140	12,854	10,740	70,377	429,841	16,910	12,889	0,224	55,000	93,445	148,663	40,555	2,081	642,887	№ 36 стр. 109
	Яйцо вареное порционное	40	5,080	4,600	0,280	62,800	0,000	0,030	0,180	100,00	22,000	76,800	4,800	1,000	56,000	№ 213 стр. 218
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,174	0,006	7,418	31,458	2,460	0,007	0,007	0,000	13,680	6,264	5,160	0,549	25,410	№ 393 стр. 312
	Хлеб пшеничный	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,000	0,033	0,009	0,000	5,700	19,500	3,900	0,360	27,600	
	Хлеб пшеничный	450	21,336	17,292	98,493	636,753	25,810	12,974	0,633	155,000	161,241	282,179	71,027	4,955	942,661	
ужин	Хлеб пшеничный	1606	79,855	71,985	299,355	2153,739	120,650	20,180	1,804	377,450	902,437	1222,918	252,302	26,818	3507,023	
завтрак	Каша рассыпчатая рисовая с изюмом	165	4,724	6,5	62,654	328,83	0,000	0,079	0,05	32,000	176,074	118,425	40,266	1,24	229,117	№ 167 стр. 183
	Чай с сахаром	200	0,120	0,000	7,238	29,418	0,060	0,004	0,006	0,000	12,180	4,944	4,640	0,513	15,690	№ 391,392 стр. 311-312
	Печенье	33	2,442	3,102	24,090	134,310	0,000	0,429	0,020	0,000	8,580	27,720	0,462	9,900	41,580	
	Сок фруктовый в ассортименте	398	7,286	9,602	93,982	492,558	0,060	0,512	0,076	32,00	196,834	151,089	45,368	11,653	286,387	
	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,750	0,150	15,150	64,500	3,000	0,015	0,015	0,000	10,500	10,500	6,000	2,100	180,000	№ 399 стр. 315
2 завтрак	Суп картофельный с крупой (гречкой) на м/б	150	0,750	0,150	15,150	64,500	3,000	0,015	0,015	0,000	10,500	10,500	6,000	2,100	180,000	
Обед	Суп картофельный с крупой (гречкой) на м/б	200	5,903	5,53	22,927	165,341	13,640	0,951	0,108	0,000	31,008	127,928	64,807	2,362	490,82	№ 80 стр. 132
	Рагу овощное	90	3,434	70,010	19,762	148,841	48,16	0,144	0,144	20,00	58,278	94,813	43,837	1,487	748,381	№ 137 стр. 158
	Котлета мясная рубленая	80	14,316	26,446	9,729	334,26	1,260	1,171	0,164	20,5	17,723	162,727	22,900	1,988	277,703	№ 282 стр. 256
	Компот из сухофруктов	180	0,308	0,014	8,26	63,350	0,280	0,003	0,006	0,000	23,850	10,780	6,000	0,861	81,950	№ 376 стр. 304
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,300	0,600	19,800	99,000	0,000	0,085	0,040	0,000	14,500	75,000	23,500	1,950	117,500	
обед	Хлеб ржано-пшеничный	600	27,261	102,6	80,478	810,792	63,34	2,354	0,462	40,500	145,359	471,248	161,044	8,648	1716,354	
ужин	Кисломолочный продукт (кефир)	212	6,148	6,784	8,480	125,080	1,484	0,064	0,360	42,400	254,400	201,400	29,680	0,212	309,520	№ 401 стр. 316
полдник	Хлеб пшеничный (батон)	25	1,875	0,725	12,850	65,500	0,000	0,028	0,008	0,000	4,750	16,250	3,250	0,300	23,000	
ужин	Хлеб пшеничный (батон)	237	8,023	7,509	21,330	190,580	1,484	0,092	0,368	42,400	259,150	217,650	32,930	0,512	332,520	
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	195	4,848	9,270	18,418	177,510	1,560	0,073	0,196	48,000	156,894	139,725	24,866	0,666	203,517	№ 168 стр. 184
	Кофейный напиток с молоком	180	3,484	3,850	12,630	100,070	1,560	0,048	0,180	24,000	147,700	108,140	17,600	0,141	176,410	№ 395 стр. 313
	Хлеб пшеничный (батон) с маслом и сыром	40/5/30	10,000	13,635	20,625	247,050	0,210	0,057	0,108	98,000	272,800	177,500	15,700	0,790	64,700	№ 3 стр. 96
	Хлеб пшеничный (батон) с маслом и сыром	450	18,332	26,755	51,673	524,63	3,330	0,178	0,484	170,000	577,394	425,365	58,166	1,597	444,627	
ужин	Хлеб пшеничный (батон) с маслом и сыром	1835	61,652	146,616	262,613	2083,060	71,214	3,151	1,405	284,900	1189,237	1275,852	303,508	24,510	2959,888	
завтрак	Каша манная вязкая на молоке с маслом	200	6,515	8,48	31,182	228,180	1,560	0,089	0,199	48,000	156,994	134,675	23,086	0,446	215,177	№ 168 стр. 184
	Кана с молоком	190	3,845	4,065	12,779	104,265	1,560	0,05	0,183	24,000	150,180	117,825	24,075	0,471	198,315	№ 397 стр. 314
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,290	4,495	15,485	111,650	0,000	0,034	0,015	20,000	6,900	21,000	3,900	0,370	72,000	№ 1 стр. 95
	Фрукты свежие (яблоко)	425	12,65	17,04	59,446	444,095	3,120	0,173	0,397	92,000	314,074	273,500	51,061	1,287	485,492	
	Сок фруктовый в ассортименте	30	0,120	0,120	2,940	14,100	3,000	0,009	0,006	0,000	4,800	3,300	0,270	0,660	83,400	№ 368 стр. 300
2 завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	100	0,500	0,100	10,100	43,000	2,000	0,010	0,010	0,000	7,000	7,000	4,000	1,400	120,000	№ 399 стр. 315
Обед	Щи - по уральски (с крупой)	130	0,620	0,220	13,040	57,100	5,000	0,019	0,016	0,000	11,800	10,300	4,270	2,060	203,400	
	Картофельное пюре	200	4,153	6,225	16,602	143,961	38,900	0,178	0,104	7,200	65,498	100,064	37,457	1,451	604,03	№ 72 стр. 129
	Шницель мясной рубленый	130	4,190	5,765	24,420	167,000	61,400	0,061	0,135	30,000	94,540	125,175	42,160	1,290	842,545	№ 321 стр. 280
	Кисель из натурального сока	70	14,300	23,997	9,703	312,050	1,260	1,297	0,140	12,500	17,243	162,107	22,900	1,984	277,103	№ 282 стр. 256
	Хлеб ржано - пшеничный	180	0,504	0,100	20,092	85,198	2,000	0,010	0,010	0,000	11,422	7,720	4,800	1,421	127,290	№ 382 стр. 307
обед	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,300	0,600	19,800	99,000	0,000	0,085	0,040	0,000	14,500	75,000	23,500	1,950	117,500	
ужин	Кисломолочный продукт (кефир)	890	26,447	36,687	90,617	807,209	103,56	1,631	0,429	49,700	203,203	470,066	130,817	8,096	1968,468	
полдник	Хлеб пшеничный (батон)	211	6,119	6,752	8,440	124,490	1,477	0,063	0,359	42,200	253,200	200,450	29,540	0,211	308,060	№ 401 стр. 316
полдник	Хлеб пшеничный (батон)	25	1,875	0,725	12,850	65,500	0,000	0,028	0,008	0,000	4,750	16,250	3,250	0,300	23,000	
	Рыба запеченная в омлете	236	7,994	7,477	21,29	189,990	1,477	0,091	0,367	42,200	257,950	216,700	32,790	0,511	331,060	
	Рыба запеченная в омлете	150	20,78	15,747	6,96	251,320	1,000	0,99	0,406	187,000	127,190	334,435	54,110	2,195	458,795	№ 249 стр. 236

Ужин	Салат из свеклы с огурцом солёным														60	0,930	2,072	4,716	41,700	6,120	0,015	0,200	0,000	24,496	27,126	14,252	0,838	175,530	№36 стр. 109
	Чай с сахаром и лимоном														200	0,174	0,006	7,418	31,458	2,460	0,007	0,007	0,000	14,580	6,264	5,360	0,549	25,470	№ 393 стр. 312
	Хлеб пшеничный (батон)														30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,000	0,033	0,009	0,000	5,700	19,500	3,900	0,360	27,600	
															440	24,134	18,695	34,514	403,078	9,580	1,045	0,622	187,000	171,966	387,325	77,622	3,942	687,395	
8															2121	71,845	80,119	218,91	1901,472	122,74	2,959	1,831	370,90	958,99	1357,891	296,560	15,896	3675,815	
Завтрак	Каша перловая молочная с маслом														190	7,248	13,625	32,478	282,61	1,560	0,097	0,211	48,000	163,994	239,325	33,366	0,861	245,977	№168 стр. 184
	Кофейный напиток с молоком														180	3,484	3,850	12,63	100,070	1,560	0,048	0,180	24,000	147,700	108,140	17,600	0,141	176,410	№ 395 стр. 313
	Хлеб пшеничный (батон) с маслом														25/5	1,915	4,350	12,915	98,550	0,000	0,028	0,014	20,000	5,950	17,750	3,250	0,310	60,250	№ 1 стр. 95
															400	12,647	21,825	58,023	481,23	3,120	0,173	0,405	92,000	317,644	365,215	54,216	1,312	482,637	
Обед	Фрукты свежие (яблоко)														144	0,576	0,576	14,112	67,680	14,400	0,043	0,029	0,000	23,040	15,840	1,296	3,168	400,320	№ 368 стр. 300
	Суп картофельный с мясом														144	0,576	0,576	14,112	67,680	14,400	0,043	0,029	0,000	23,040	15,840	1,296	3,168	400,320	
	Голубцы ленивые с мясом														200	4,307	6,19	16,865	141,121	19,7	0,13	0,101	7,200	42,648	93,543	33,017	1,318	600,145	№ 77 стр. 131
	Соус сметанный														170	16,648	29,761	15,878	399,678	63,14	0,369	0,217	20,029	90,594	221,89	53,6	2,893	711,824	№298 стр. 265
в обед	Кисель из натурального сока														50	0,972	1,665	4,119	35,740	0,080	0,855	0,018	9,600	17,431	14,370	2,754	0,082	26,051	№354 стр. 295
	Хлеб ржано-пшеничный														180	0,504	0,100	20,092	85,198	2,000	0,010	0,010	0,000	11,422	7,720	4,800	1,421	127,290	№ 382 стр. 307
															50	3,300	0,600	19,800	99,000	0,000	0,085	0,040	0,000	14,500	75,000	23,500	1,950	117,500	
															650	25,731	38,316	76,754	760,737	84,92	1,449	0,386	36,829	176,595	412,523	117,671	7,664	1582,810	
в полдник	Кисломолочный продукт (кефир)														212	6,148	6,784	8,480	125,080	1,484	0,064	0,360	42,400	254,400	201,400	29,680	0,212	309,520	№ 401 стр. 316
	Сухарик														25	1,891	3,174	12,876	87,710	0,000	0,028	0,010	8,000	5,230	16,870	3,250	0,304	23,600	
	Запеканка из творога														237	8,039	9,958	21,356	212,790	1,484	0,092	0,370	50,400	259,630	218,270	32,930	0,516	333,120	
	Соус сладкий														120	21,103	14,454	16,639	285,16	0,515	0,908	0,329	92,500	179,67	257,645	27,060	0,830	145,955	№ 237 стр. 229
Ужин															50	0,033	0,000	7,215	28,140	0,040	0,001	0,001	0,000	3,360	1,275	0,925	0,098	15,495	№ 361(383) стр. 297
	Чай с сахаром														200	0,120	0,000	7,238	29,418	0,060	0,004	0,006	0,000	12,180	4,944	4,640	0,513	15,690	№ 391;392 стр. 311-312
	Хлеб пшеничный (батон)														30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,000	0,033	0,009	0,000	5,700	19,500	3,900	0,360	27,600	
	Салат из моркови и яблока														50	0,708	2,130	8,364	56,620	4,500	0,035	0,038	0,000	16,980	31,720	19,149	0,849	156,990	№ 40 стр. 111
Ужин															450	23,506	15,324	46,512	421,318	0,615	0,946	0,345	92,500	200,910	283,364	36,525	1,801	204,740	
день															1881	70,499	85,999	216,76	1943,755	104,54	2,703	1,535	271,729	977,82	1295,212	242,638	14,461	3003,627	

Завтрак	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	150	6,603	9,740	26,158	219,610	1,560	0,161	0,212	48,000	163,294	192,025	49,916	1,056	259,917	№ 168 стр. 184			
		180	3,484	3,850	12,63	100,070	1,560	0,048	0,180	0,180	24,000	147,700	108,140	17,600	0,141	176,410	№ 395 стр. 313		
		35/5	2,665	4,640	18,055	124,750	0,000	0,039	0,017	0,017	20,000	7,850	24,250	4,500	0,430	83,750	№ 1 стр. 95		
		400	12,752	18,23	56,843	444,43	3,120	0,248	0,409	0,409	92,00	318,844	324,415	72,066	1,627	520,077			
		144	0,576	0,576	14,112	67,680	14,400	0,043	0,029	0,029	0,000	23,040	15,840	1,296	3,168	400,320	№ 368 стр. 300		
		144	0,576	0,576	14,112	67,680	14,400	0,043	0,029	0,029	0,000	23,040	15,840	1,296	3,168	400,320			
		200	4,495	6,122	16,595	140,071	18,95	0,105	0,101	0,101	7,200	57,233	98,343	37,557	1,769	580,9	№63 стр. 124		
		150	5,540	4,275	35,315	202,050	0,000	0,086	0,026	0,026	20,000	22,440	45,375	10,310	0,825	63,665	№ 204,205 стр. 214		
		70	24,256	13,838	28,276	208,070	43,27	2,094	2,772	102,67	25,401	426,528	32,636	8,961	428,141	№ 255 стр. 544			
		130	0,308	0,014	8,260	63,350	0,280	0,003	0,006	0,006	0,000	21,600	10,780	5,500	0,861	81,800	№ 376 стр. 304		
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,300	0,600	19,800	99,000	0,000	0,085	0,040	0,000	14,500	75,000	23,500	1,950	117,500				
		600	37,899	24,849	96,207	792,747	62,5	2,373	2,945	102,94	80	141,174	656,026	109,503	14,366	1272,006			
		140	3,920	5,600	5,880	93,800	0,420	0,028	0,028	0,028	42,000	173,600	128,800	19,600	0,140	204,400	№ 401 стр. 316		
		100	10,638	12,348	56,618	380,180	0,650	0,078	0,419	0,419	55,000	80,493	136,075	20,697	1,248	188,809	тест№453 стр. 341		
		60	1,384	2,086	8,010	57,390	23,600	0,038	0,047	0,047	0,000	34,298	36,995	22,902	0,580	224,099	сдоба № 466 стр. 350		
		300	15,942	17,948	62,498	531,370	24,670	0,144	0,494	0,494	97,000	288,391	301,870	63,199	1,968	617,308	№ 20 стр. 102		
		130	4,190	5,765	24,420	167,000	61,400	0,061	0,135	0,135	30,000	93,436	124,950	42,094	1,281	842,518	№ 321 стр. 280		
		80	18,652	5,878	22,958	166,966	1,76	0,135	0,162	0,162	43	53,626	274,023	188,074	1,289	465,895	№ 255 стр. 239		
		60	0,900	2,058	5,280	43,180	6,000	0,012	0,240	0,240	0,000	22,568	25,915	13,222	0,843	172,809	№ 33 стр. 108		
		180	0,174	0,006	7,418	31,458	2,460	0,007	0,007	0,007	0,000	13,680	6,264	5,160	0,549	25,410	№ 393 стр. 312		
Ужин	Чай с сахаром и лимоном	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,000	0,033	0,009	0,000	5,700	19,500	3,900	0,360	27,600				
		480	26,166	14,577	75,496	487,204	71,620	0,248	0,553	73,000	189,010	450,652	252,450	4,322	1534,232				
		1924	93,335	76,18	305,156	2323,431	176,31	15,056	4,430	105,56	80	960,459	1748,803	498,514	25,451	4343,943			
		180	4,496	8,982	16,362	165,27	1,560	0,066	0,194	0,194	48,000	156,034	131,805	23,146	0,53	196,617	№ 168 стр. 184		
		180	3,845	4,065	12,779	104,265	1,560	0,05	0,183	0,183	24,000	149,28	117,825	23,875	0,471	198,255	№ 397 стр. 314		
		15/5	1,165	4,06	7,775	72,350	0,000	0,017	0,011	0,011	20,000	4,050	11,250	1,950	0,300	36,750	№ 1 стр. 95		
		380	9,506	17,107	36,916	341,885	3,120	0,133	0,388	0,388	92,000	309,364	260,880	48,971	1,191	431,622			
		144	0,576	0,576	14,112	67,680	14,400	0,043	0,029	0,029	0,000	23,040	15,840	1,296	3,168	400,320	№ 368 стр. 300		
		144	0,576	0,576	14,112	67,680	14,400	0,043	0,029	0,029	0,000	23,040	15,840	1,296	3,168	400,320			
		200	7,108	7,420	20,777	178,741	14,040	0,170	0,098	0,098	8,000	36,708	130,728	45,757	1,552	478,92	№ 80 стр. 132-133		
Обед	Суп картофельный с крупной геркулес	150	2,684	1,613	6,799	53,836	55,370	0,045	0,055	8,200	66,122	51,013	22,458	0,869	392,893	№ 132 стр. 156			
		60	14,766	18,639	0,122	227,51	1,440	0,072	0,154	69,800	16,540	135,660	14,880	1,194	185,120	№ 310 стр. 275			
		20	1,136	2,155	4,461	41,92	0,260	0,858	0,034	12,000	29,510	23,650	3,920	0,113	36,020	№ 352 стр. 294			
		200	0,308	0,014	8,26	63,350	0,280	0,003	0,006	0,006	0,000	24,750	10,780	6,200	0,861	82,010	№ 376 стр. 304		
		50	3,300	0,600	19,800	99,000	0,000	0,085	0,040	0,040	0,000	14,500	75,000	23,500	1,950	117,500			
		680	29,302	30,441	60,219	664,357	71,390	1,233	0,387	98,000	188,130	426,831	116,715	6,539	1292,463				
		212	6,148	6,784	8,480	125,080	1,484	0,064	0,360	42,400	254,400	201,400	29,680	0,212	309,520	№ 401 стр. 316			
		25	1,875	7,25	12,850	65,500	0,000	0,028	0,008	0,000	0,000	4,750	16,250	3,250	0,300	23,000			
		237	8,023	7,509	21,330	190,580	1,484	0,092	0,368	42,400	259,150	217,650	32,930	0,512	332,520	№ 238 стр. 229			
		130	19,790	14,140	19,967	288,300	4,540	0,962	0,379	77,600	206,160	293,560	56,780	1,352	322,780	№ 361(383) стр. 297			
Ужин	Запеканка из творога с морковью	50	0,033	0,000	7,215	28,140	0,040	0,001	0,001	0,000	3,360	1,275	0,925	0,098	15,495	№ 391,392 стр. 311-			
		200	0,120	0,000	7,238	29,418	0,060	0,004	0,006	0,000	0,000	12,180	4,944	4,640	0,513	15,690	312		
		20	2,540	2,300	0,140	31,400	0,000	0,014	0,088	50,000	11,000	38,400	2,400	0,500	28,000				
		25	1,875	0,725	12,850	65,500	0,000	0,028	0,008	0,000	0,000	4,750	16,250	3,250	0,300	23,000			
		425	24,358	17,165	47,410	442,758	4,640	1,009	0,482	127,600	237,450	354,429	67,995	2,763	404,965				
		1866	71,765	72,798	179,99	1707,260	95,034	2,510	1,654	360,000	1017,134	1275,630	267,907	14,173	2861,890				
		18604	765,968	841,074	2481,18	20167,295	1177,96	64,814	123,320	23664,777	9757,387	14018,498	3254,855	216,597	35463,582				
		1860,40	76,597	84,107	248,118	2016,730	117,796	6,481	12,332	2366,478	975,739	1401,850	325,486	21,660	3546,358				
		за день	Хлеб пшеничный (батон)	200	0,120	0,000	7,238	29,418	0,060	0,004	0,006	0,000	0,000	12,180	4,944	4,640	0,513	15,690	312
				20	2,540	2,300	0,140	31,400	0,000	0,014	0,088	50,000	11,000	38,400	2,400	0,500	28,000		
25	1,875			0,725	12,850	65,500	0,000	0,028	0,008	0,000	0,000	4,750	16,250	3,250	0,300	23,000			
425	24,358			17,165	47,410	442,758	4,640	1,009	0,482	127,600	237,450	354,429	67,995	2,763	404,965				
1866	71,765			72,798	179,99	1707,260	95,034	2,510	1,654	360,000	1017,134	1275,630	267,907	14,173	2861,890				
18604	765,968			841,074	2481,18	20167,295	1177,96	64,814	123,320	23664,777	9757,387	14018,498	3254,855	216,597	35463,582				
1860,40	76,597			84,107	248,118	2016,730	117,796	6,481	12,332	2366,478	975,739	1401,850	325,486	21,660	3546,358				
за 10 дней	Хлеб пшеничный (батон)			200	0,120	0,000	7,238	29,418	0,060	0,004	0,006	0,000	0,000	12,180	4,944	4,640	0,513	15,690	312
				20	2,540	2,300	0,140	31,400	0,000	0,014	0,088	50,000	11,000	38,400	2,400	0,500	28,000		
				25	1,875	0,725	12,850	65,500	0,000	0,028	0,008	0,000	0,000	4,750	16,250	3,250	0,300	23,000	
		425	24,358	17,165	47,410	442,758	4,640	1,009	0,482	127,600	237,450	354,429	67,995	2,763	404,965				
		1866	71,765	72,798	179,99	1707,260	95,034	2,510	1,654	360,000	1017,134	1275,630	267,907	14,173	2861,890				
		18604	765,968	841,074	2481,18	20167,295	1177,96	64,814	123,320	23664,777	9757,387	14018,498	3254,855	216,597	35463,582				
		1860,40	76,597	84,107	248,118	2016,730	117,796	6,481	12,332	2366,478	975,739	1401,850	325,486	21,660	3546,358				
		за 10 дней	Хлеб пшеничный (батон)	200	0,120	0,000	7,238	29,418	0,060	0,004	0,006	0,000	0,000	12,180	4,944	4,640	0,513	15,690	312
				20	2,540	2,300	0,140	31,400	0,000	0,014	0,088	50,000	11,000	38,400	2,400	0,500	28,000		
				25	1,875	0,725	12,850	65,500	0,000	0,028	0,008	0,000	0,000	4,750	16,250	3,250	0,300	23,000	
425	24,358			17,165	47,410	442,758	4,640	1,009	0,482	127,600	237,450	354,429	67,995	2,763	404,965				
1866	71,765			72,798	179,99	1707,260	95,034	2,510	1,654	360,000	1017,134	1275,630	267,907	14,173	2861,890				
18604	765,968			841,074	2481,18	20167,295	1177,96	64,814	123,320	23664,777	9757,387	14018,498	3254,855	216,597	35463,582				
1860,40	76,597			84,107	248,118	2016,730	117,796	6,481	12,332	2366,478	975,739	1401,850	325,486	21,660	3546,358				
за 10 дней	Хлеб пшеничный (батон)			200	0,120	0,000	7,238	29,418	0,060	0,004	0,006	0,000	0,000	12,180	4,944	4,640	0,513	15,690	312
				20	2,540	2,300	0,140	31,400	0,000	0,014	0,088	50,000	11,000	38,400	2,400	0,500	28,000		
				25	1,875	0,725	12,850	65,500	0,000	0,028	0,008	0,000	0,000	4,750	16,250	3,250	0,300	23,000	
		425	24,358	17,165	47,4														