



Согласовано  
Руководитель

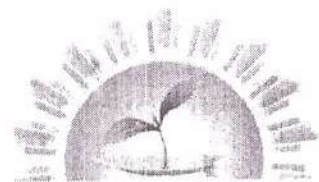
*М.В. Д. Урс* и *В. Терелин*  
*МБДОУ «Центр развития детей дошкольного возраста №6 «Теремок»*  
*А.И. Семенов* РР/



Утверждаю  
Директор ООО «Центр питания»  
Урманова Н.С.



**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 10,5 часов  
на весенне-летний период.**





УТВЕРЖДАЮ

Директор

*Handwritten signature*

ООО "Центр питания"

/Урманова Н.С./



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



Сезон: **Весна-лето**  
Возрастная категория: **Дети до 3л.авто.пищ.аллер**

**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 геркулесовая на воде с маслом раст.	165	2,05	4,61	6,57	76	ЛАКТ19
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>340</b>	<b>4,2</b>	<b>4,91</b>	<b>21,04</b>	<b>155</b>	
<b>Завтрак второй</b>						
Компот из вишни	100	0,15	0,05	5,15	22	КП22002
<b>Всего в Завтрак второй</b>	<b>100</b>	<b>0,15</b>	<b>0,05</b>	<b>5,15</b>	<b>22</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с вермишелью	150	1	2,56	10,1	113	КП22231
Плов из куриного филе	130	11,7	13,52	31,2	247	КП22155
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП22008
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
<b>Всего в Обед</b>	<b>475</b>	<b>17,06</b>	<b>19,22</b>	<b>78,6</b>	<b>547</b>	
<b>Полдник</b>						
Чай с сахаром	100	0,1		3,25	14	КП22003
<b>Всего в Полдник</b>	<b>100</b>	<b>0,1</b>		<b>3,25</b>	<b>14</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Каша пшеничная рассыпчатая на воде с растительным маслом	100	1,6	1	14,67	75	ЛАКТ038
Чай с лимоном и сахаром	150	0,95	0,04	0,19	36	КП22001
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
<b>Всего в Уплотненный полдник</b>	<b>275</b>	<b>4,54</b>	<b>1,34</b>	<b>24,45</b>	<b>170</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 290</b>	<b>26,05</b>	<b>25,51</b>	<b>132,5</b>	<b>907</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 манная (без молока)на растительном масле	165	4,18	5,39	13,86	108	ЛАК0001
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>340</b>	<b>6,33</b>	<b>5,69</b>	<b>28,34</b>	<b>187</b>	
<b>Завтрак второй</b>						
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
<b>Всего в Завтрак второй</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>8,8</b>	<b>82</b>	
<b>Обед</b>						
Свекла отварная(порционно)	40	0,6		2,9	14	КП22194
Рассольник ленинградский с крупой перловой	150	1,3	3	9,3	120	КП22273



Гуляш из говядины,макароны отварные с маслом	165	3,22	4,86	23,38	187	ЛК22692
Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22007
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (В1,В2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
<b>Всего в Обед</b>	<b>550</b>	<b>8,96</b>	<b>11,04</b>	<b>59,98</b>	<b>458</b>	
Полдник						
Чай с сахаром	100	0,1		3,25	14	КП22003
<b>Всего в Полдник</b>	<b>100</b>	<b>0,1</b>		<b>3,25</b>	<b>14</b>	
Уплотненный полдник						
Каша гречневая тушенная с овощами	100	5,6	3,6	23,07	149	КП22698
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (В1,В2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
<b>Всего в Уплотненный полдник</b>	<b>275</b>	<b>7,75</b>	<b>3,9</b>	<b>37,54</b>	<b>229</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 365</b>	<b>23,54</b>	<b>21,03</b>	<b>137,9</b>	<b>969</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
Завтрак						
Суп из овощей (В 2)	165	1,32	2,86	21,56	149	ЛАК0051
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (В1,В2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>340</b>	<b>3,47</b>	<b>3,16</b>	<b>36,03</b>	<b>228</b>	
Завтрак второй						
Компот из вишни	100	0,15	0,05	5,15	22	КП22002
<b>Всего в Завтрак второй</b>	<b>100</b>	<b>0,15</b>	<b>0,05</b>	<b>5,15</b>	<b>22</b>	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3,3	16,1	65	КП22274
Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе(120/40)	150	9,56	7,41	12,66	186	ЛК22532
Чай фруктовый(яблочный)	150	5,06	0,06	0,75	24	КП22888
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (В1,В2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
<b>Всего в Обед</b>	<b>495</b>	<b>19,33</b>	<b>13,87</b>	<b>46,18</b>	<b>379</b>	
Полдник						
Чай с сахаром	100	0,1		3,25	14	КП22003
<b>Всего в Полдник</b>	<b>100</b>	<b>0,1</b>		<b>3,25</b>	<b>14</b>	
Уплотненный полдник						
Рагу из овощей	150	2	5	15,8	85	ЛАК0072
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (В1,В2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
<b>Всего в Уплотненный полдник</b>	<b>325</b>	<b>4,15</b>	<b>5,3</b>	<b>30,27</b>	<b>164</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 360</b>	<b>27,2</b>	<b>22,38</b>	<b>120,89</b>	<b>806</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
Завтрак						
Каша пшеничная рассыпчатая на воде с растительным маслом	165	2,64	1,65	24,2	123	ЛАКТ038
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (В1,В2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>340</b>	<b>4,79</b>	<b>1,95</b>	<b>38,67</b>	<b>202</b>	
Завтрак второй						
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153



<b>Всего в Завтрак второй</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>8,8</b>	<b>82</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	40	0,6	1,4	2,7	26	КП22248
Суп картофельный с лапшой домашней	150	3,59	4,55	12	169	КП22156
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	130	5,82	3,74	23,99	155	ЛАК2547
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП22008
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
<b>Всего в Обед</b>	<b>515</b>	<b>14,38</b>	<b>12,83</b>	<b>75,99</b>	<b>537</b>	
<b>Полдник</b>						
Чай с сахаром	100	0,1		3,25	14	КП22003
<b>Всего в Полдник</b>	<b>100</b>	<b>0,1</b>		<b>3,25</b>	<b>14</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Каша рисовая вязкая на воде с маслом раст.	100	2,87	3,87	9,07	93	ЛАК0019
Кисель фруктовый	150			2,27	57	КП22169
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
<b>Всего в Уплотненный полдник</b>	<b>275</b>	<b>4,87</b>	<b>4,17</b>	<b>20,93</b>	<b>209</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 330</b>	<b>24,53</b>	<b>19,35</b>	<b>147,65</b>	<b>1 044</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 кукурузная на воде	165	6,27	5,61	30,8	179	ЛАК0066
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>340</b>	<b>8,42</b>	<b>5,91</b>	<b>45,27</b>	<b>259</b>	
<b>Завтрак второй</b>						
Напиток яблочный	100	0,15	0,05	5,15	22	КП22007
<b>Всего в Завтрак второй</b>	<b>100</b>	<b>0,15</b>	<b>0,05</b>	<b>5,15</b>	<b>22</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Студенческий" (картофель, морковь,зел.горошек, лук, масло раст)	40	1,4	4,7	2,5	58	КП22321
Картофель отварной	130	1,73	0,35	17,59	71	КП22340
Биточки рыбные	60					КП22655
Компот из свежзамороженной смородины	150	0,15	0,02	12,75	36	КП22006
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
<b>Всего в Обед</b>	<b>465</b>	<b>6,9</b>	<b>8,16</b>	<b>49,52</b>	<b>270</b>	
<b>Полдник</b>						
Чай с сахаром	100	0,1		3,25	14	КП22003
<b>Всего в Полдник</b>	<b>100</b>	<b>0,1</b>		<b>3,25</b>	<b>14</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Каша "Дружба" с раст маслом на воде	110	6,16	7,48	14,67	141	ЛАК0049
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
<b>Всего в Уплотненный полдник</b>	<b>285</b>	<b>8,31</b>	<b>7,78</b>	<b>29,14</b>	<b>220</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 290</b>	<b>23,88</b>	<b>21,9</b>	<b>132,33</b>	<b>783</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 пшеничная вязкая на воде с маслом раст.	165	5,28	11,22	23,1	166	ЛАК0006
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003



Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>340</b>	<b>7,43</b>	<b>11,52</b>	<b>37,58</b>	<b>245</b>	
<b>Завтрак второй</b>						
Фрукты свежие(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
<b>Всего в Завтрак второй</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>8,8</b>	<b>82</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы на растительном масле	40	1	3	20	76	КП22170
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3,3	16,1	65	КП22274
Плов из куриного филе	130	11,7	13,52	31,2	247	КП22155
Чай фруктовый(яблочный)	150	5,06	0,06	0,75	24	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
<b>Всего в Обед</b>	<b>515</b>	<b>22,47</b>	<b>22,98</b>	<b>34,72</b>	<b>517</b>	
<b>Полдник</b>						
Чай с сахаром	100	0,1		3,25	14	КП22003
<b>Всего в Полдник</b>	<b>100</b>	<b>0,1</b>		<b>3,25</b>	<b>14</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Каша гречневая рассыпчатая без масла	100	5,6	3,6	23,07	149	ЛАКТ500
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
<b>Всего в Уплотненный полдник</b>	<b>275</b>	<b>7,75</b>	<b>3,9</b>	<b>37,54</b>	<b>229</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 330</b>	<b>38,15</b>	<b>38,8</b>	<b>171,89</b>	<b>1 086</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 пшеничная рассыпчатая на воде с растительным маслом	165	2,64	1,65	24,2	123	Л...38
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>340</b>	<b>4,79</b>	<b>1,95</b>	<b>38,67</b>	<b>202</b>	
<b>Завтрак второй</b>						
Компот из смеси сухофруктов	100	0,5	0,03	13,75	55	КП22008
<b>Всего в Завтрак второй</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,03</b>	<b>13,75</b>	<b>55</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Здоровье"	40	0,9	5,1	9,4	98	КП22439
Суп картофельный с бобовыми и гречками	150	5,63	3,75	11,35	150	КП22228
Жаркое по-домашнему (говядина)	100	4,4	6,6	15,44	172	КП22252
Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22007
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
<b>Всего в Обед</b>	<b>485</b>	<b>14,77</b>	<b>18,63</b>	<b>60,58</b>	<b>557</b>	
<b>Полдник</b>						
Чай с сахаром	100	0,1		3,25	14	КП22003
<b>Всего в Полдник</b>	<b>100</b>	<b>0,1</b>		<b>3,25</b>	<b>14</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Каша гречневая тушенная с овощами	120	6,72	4,32	27,68	179	КП22698
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
<b>Всего в Уплотненный полдник</b>	<b>295</b>	<b>8,87</b>	<b>4,62</b>	<b>42,16</b>	<b>258</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 320</b>	<b>29,03</b>	<b>25,22</b>	<b>158,41</b>	<b>1 086</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
<b>Завтрак</b>						
Каша кукурузная на воде	165	6,27	5,61	30,8	179	ЛАК0066
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>340</b>	<b>8,42</b>	<b>5,91</b>	<b>45,27</b>	<b>259</b>	
<b>Завтрак второй</b>						
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
<b>Всего в Завтрак второй</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>8,8</b>	<b>82</b>	
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной	40	0,5	0,9	2,9	22	КП22181
Суп с рисовой крупой	150	1,6	1,5	10	101	КП22260
Картофель отварной	150	2	0,4	20,3	82	КП22340
Фрикадельки из птицы	36	8	69	4,4	115	КП22662
Чай фруктовый(яблочный)	150	5,06	0,06	0,75	24	КП22888
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
<b>Всего в Обед</b>	<b>635</b>	<b>20,77</b>	<b>74,96</b>	<b>55,02</b>	<b>449</b>	
<b>Полдник</b>						
Чай с сахаром	100	0,1		3,25	14	КП22003
<b>Всего в Полдник</b>	<b>100</b>	<b>0,1</b>		<b>3,25</b>	<b>14</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Капуста тушённая с куриным мясом	100	1,57	2,36	6,71	54	ЛАКТ512
Кисель фруктовый	150			2,27	57	КП22169
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
<b>Всего в Уплотненный полдник</b>	<b>275</b>	<b>3,57</b>	<b>2,66</b>	<b>18,57</b>	<b>170</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 450</b>	<b>33,26</b>	<b>83,93</b>	<b>130,92</b>	<b>973</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
<b>Завтрак</b>						
Каша геркулесовая на воде с маслом раст.	165	2,05	4,61	6,57	76	ЛАКТ19
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>340</b>	<b>4,2</b>	<b>4,91</b>	<b>21,04</b>	<b>155</b>	
<b>Завтрак второй</b>						
Компот из вишни	100	0,15	0,05	5,15	22	КП22002
<b>Всего в Завтрак второй</b>	<b>100</b>	<b>0,15</b>	<b>0,05</b>	<b>5,15</b>	<b>22</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с лапшой домашней	150	3,59	4,55	12	169	КП22156
Пюре гороховое	130	2,69	1,56	24,44	120	ЛАКТ186
Тефтели из говядины	60	12,6	13,2	16,2	218	КП22486
Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22007
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
<b>Всего в Обед</b>	<b>575</b>	<b>22,72</b>	<b>22,48</b>	<b>77,04</b>	<b>643</b>	
<b>Полдник</b>						
Чай с сахаром	100	0,1		3,25	14	КП22003
<b>Всего в Полдник</b>	<b>100</b>	<b>0,1</b>		<b>3,25</b>	<b>14</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Картофель тушеный с куриным филе	100	5,4	7,2	11,2	94	ЛАК0069

Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
<b>Всего в Уплотненный полдник</b>	<b>275</b>	<b>7,55</b>	<b>7,5</b>	<b>25,67</b>	<b>173</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 390</b>	<b>34,71</b>	<b>34,94</b>	<b>132,15</b>	<b>1 007</b>	1122

**2-ая неделя / Лист 9**

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"	165	5,58	7,15	22	248	ЛАК2105
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>340</b>	<b>7,73</b>	<b>7,45</b>	<b>36,48</b>	<b>327</b>	
<b>Завтрак второй</b>						
Напиток яблочный	100	0,15	0,05	5,15	22	КП22007
<b>Всего в Завтрак второй</b>	<b>100</b>	<b>0,15</b>	<b>0,05</b>	<b>5,15</b>	<b>22</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Студенческий" (картофель, морковь,зел.горошек, лук, масло раст)	40	1,4	4,7	2,5	58	КП22321
Свекольник (без сметаны)	150	1,5	3,46	6,26	78	КП22581
Каша гречневая рассыпчатая без масла	130	7,28	4,68	29,99	194	ЛАКТ500
Биточки рыбные	60					КП22655
Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22002
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
<b>Всего в Обед</b>	<b>615</b>	<b>14,02</b>	<b>16,01</b>	<b>63,14</b>	<b>467</b>	
<b>Полдник</b>						
Чай с сахаром	100	0,1		3,25	14	КП22003
<b>Всего в Полдник</b>	<b>100</b>	<b>0,1</b>		<b>3,25</b>	<b>14</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Каша "Дружба" с раст маслом на воде	110	6,16	7,48	14,67	141	ЛАК0049
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
<b>Всего в Уплотненный полдник</b>	<b>285</b>	<b>8,31</b>	<b>7,78</b>	<b>29,14</b>	<b>220</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 440</b>	<b>30,31</b>	<b>31,29</b>	<b>137,16</b>	<b>1 049</b>	
<b>Итого</b>		<b>290,67</b>	<b>324,35</b>	<b>1 401,8</b>	<b>9 710</b>	
<b>Среднее за период</b>		<b>29,07</b>	<b>32,43</b>	<b>140,18</b>	<b>971</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		<b>11,97</b>	<b>30,06</b>	<b>57,74</b>		