

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ с.Усолье

Подлипалина Л.Н.

---

Приказ №            от 28 февраля 2023 г.

# Примерное циклическое 10-ти дневное меню

для организации питания воспитанников в Комаровском филиале, реализующем основные общеобразовательные программы дошкольного образования ГБОУ СОШ с. Усолье (возрастная категория с 1,5 до 3 лет)

Сезон: зимне - весенний с 01.03.2023 г. до 31.05. 2023г.

<b>День: 1 Ясли</b>											
№ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b><u>Завтрак</u></b>										
сб.р.2005г, рец.№173	Каша вязкая рисовая молочная	150	2,32	3,96	24,08	142	0,02	0,015	0	4,5	0,34
сб.р.2011г., рец.№397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,87	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
сб.р.2011г, рец.№1	Бутерброд с маслом	20	1,54	3,46	9,75	78	0,02	0,02	0	4,48	0,23
		5									
	Суммарный объем блюд:	<b>355</b>									
	<b><u>Второй завтрак</u></b>										
сб.р.2011г,рец.№368	Плоды и ягоды свежие	100	0,04	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	<b><u>Обед</u></b>										
сбр.2004г, рец.№34	Свекольник на мясном бульоне	150	2,54	3,9	8,27	87,08	0,05	0,03	5,97	28,53	0,98
сб.р.2010г., рец.№206	Картофельное пюре	100	2,03	2,49	12,04	94,66	0,09	0,07	11,96	30,78	0,71
сб.р.2004г, рец.№134	Котлета рыбная	60	5,85	3,26	21,25	85,5	0,007	0,05	0,32	0	0,19
сб.р.2005г., рец.№228	с соусом красным основным	10	0,34	0,98	1,5	15,5	0,007	0,05	0	0	0,19
сб.2011г,рец.41	Салат из свежей моркови с сахаром	30	0,37	0,03	3,48	15,69	0,02	0,02	1,44	7,81	0,2
сб.р.2004г., рец.№263	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	9,68	0,13	0	0,0036	1,64
сб.р.2011г, рец.№1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0,03	0,02	0	6	0,51
	Суммарный объем блюд:	<b>530</b>									
	<b><u>Уплотненный полдник</u></b>										
сб.2004г, рец.№332	Макароны, отварные с маслом	120	2,69	5,52	14,62	119,28	0,03	0,016	-	6,54	0,44
сб.2011г, рец.№399	Соки овощные, фруктовые	150	0,65	0	13,13	54,9	0,03	0,03	3	12,6	2,52
	Суммарный объем блюд:	<b>270</b>									
	<b>Итого:</b>		24,17	27,52	156,69	942,31	147,01	0,901	32,74	117,414	11,58

<b>День: 2 Ясли</b>											
№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b><u>Завтрак</u></b>										
сб.р.2004г, рец.№84	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	4,66	5,79	20,78	150,75	0,08	0,08	1,46	136,7	0,38
сб.р.2011г., рец.№395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
сб.р.2005г, рец.№2	Бутерброд с джемом	20	1,54	0,16	13,16	61	0,02	0	0,01	4,6	0,27
		5									
	Суммарный объем блюд:	<b>355</b>									
	<b><u>Второй завтрак</u></b>										
сб.р.2011г., рец.№368	Плоды и ягоды свежие	100	0,04	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	<b><u>Обед</u></b>										
сб.р.2007г, рец.№108	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	150	4,12	5,63	15,13	139,6	0,12	0,16	4,24	23,54	1,09
сб.р.2004г, рец.№161	Котлета мясная	50	7,03	5,73	5,11	99,38	0,03	0,04	0,58	19,31	0,61
сб.р.2011г., рец.№132	Капуста тушеная	120	2,41	4,52	8,11	87,6	0,04	0,02	14,64	66,46	0,8
сб.2011г, рец.43	Салат картофельный с огурцами солеными	30	0,42	3,39	2,82	44	0,013	0,006	3,32	5,12	0,21
сб.р.2011г, рец.№84	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	1,02	0	21,76	87,14	0,006	0,0075	0,3	14,385	0,338
сб.р.2011г.№1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0,03	0,02	0	6	0,51
	Суммарный объем блюд:	<b>530</b>									
	<b><u>Уплотненный полдник</u></b>										
сб.р.2010г, рец.№438	Омлет натуральный с маслом	100	14,27	22,16	12,65	267,95	0,1	0,1	0,25	114,2	2,94
сб.2011г, рец.№401	Кефир, снежок, ряженка, йогурт	100	4,35	3,76	6,3	76	0,05	0,2	0,45	186	0,15
	Суммарный объем блюд:	<b>200</b>									
	<b>Итого:</b>		40,49	54,28	143,9	1217,12	113,72	0,774	35,29	592,455	10,668

**День: 3 Ясли**

№ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b><u>Завтрак</u></b>										
сб.р.2004г., рец.№88	Каша вязкая манная молочная	150	4,66	5,6	18,82	144	0,06	0,05	1,46	136,97	0,23
сб.р.2011г., рец.№397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,87	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
сб.р.2011г., рец.№1	Бутерброд с маслом	20	1,54	3,46	9,75	78	0,02	0,02	0	4,48	0,23
		5									
	Суммарный объем блюд:	<b>355</b>									
	<b><u>Второй завтрак</u></b>										
сб.2011г., рец.№399	Соки овощные, фруктовые	100	0,65	0	13,13	54,9	0,03	0,03	3	12,6	2,52
	<b><u>Обед</u></b>										
сб.р.2004г., рец.№56	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	150	2,51	4,08	5,84	80,32	0,04	0,02	13,21	31,86	0,58
сб.р.2012г., рец.№416	Плов с курой	150	12,18	13,1	15,75	231,45	0	0	0,7	11,6	0,59
сб.2014г,рец.12	Салат из кукурузы (горошек) консервированной	40	1,15	2,47	3,22	39,72	0,04	0,02	3,72	7,46	0,264
сб.р.2004г., рец.№241	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,28	93	0,015	0,03	0,6	30,859	0,51
сб.2011г.№1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0,03	0,02	0	6	0,51
	Суммарный объем блюд:	<b>520</b>									
	<b><u>Уплотненный полдник</u></b>										
сб.р.2011г., рец.№449	Оладьи с повидлом	100	8,13	6,86	47,1	280	0,14	0,13	0,47	57,6	1,35
		15									
сб.2011г., рец.№401	Кефир, снежок, ряженка, йогурт	100	4,35	3,76	6,3	76	0,05	0,2	0,45	186	0,15
	Суммарный объем блюд:	<b>215</b>									
	<b>Итого:</b>		41,75	42,85	169,98	1253,09	137,425	0,95	23,66	485,599	8,364

<b>День:4 Ясли</b>											
№ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b><u>Завтрак</u></b>										
сб.р.2004г., рец.№96	Каша вязкая пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	0,11	0,02	1,46	139,01	0,57
сб.р.2011г., рец.№395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
сб.р.2005г, рец.№2	Бутерброд с джемом	20	1,54	0,16	13,16	61	0,02	0	0,01	4,6	0,27
		5									
	Суммарный объем блюд:	<b>355</b>									
	<b><u>Второй завтрак</u></b>										
сб.2011г, рец.№399	Соки овощные, фруктовые	100	0,65	0	13,13	54,9	0,03	0,03	3	12,6	2,52
	<b><u>Обед</u></b>										
сб.р.2005г.,рец.101	Суп "Харчо" с курой	150	2,94	3,67	12,63	90,66	0,06	0,015	5,34	5,13	0,73
сб.р.2004г., рец.№151	Голубцы ленивые	50	4,11	3,18	2,99	56,88	0,02	0,03	6,23	16,93	0,43
сб.р.2005г., рец.№228	с соусом красным основным	15	0,34	0,98	1,5	15,5	0,007	0,05	0	0	0,19
сб.№2004, рец.№297	Каша гречневая рассыпчатая	100	3	4,27	14,6	175,33	0,04	0,05	0	16,62	1,6
сб.р.2005г., рец.№70	Овощи натуральные соленые или свежие	30	0,24	0,03	0,753	4,2	0,013	0,013	3	6,9	0,18
сб.р.2011г.,рец.№384	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	1,02	0	21,76	87,14	0,006	0,0075	0,3	14,385	0,338
сб.2011г.№1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0,03	0,02	0	6	0,51
	Суммарный объем блюд:	<b>525</b>									
	<b><u>Уплотненный полдник</u></b>										
сб.р.2004г., рец.№130	Сырники творожные	150	6,34	7,2	22,68	281,1	0,07	0,34	0,31	175,5	0,924
сб.2011г, рец.№350	с молочным соусом	30	1,03	2,62	3,67	41,9	0,01	0,03	0,16	32,91	0,09
сб.р.2004г., рец.№263	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	9,68	0,13	0	0,0036	1,64
	Суммарный объем блюд:	<b>330</b>									
	<b>Итого:</b>		31,45	30,92	165,42	1218,06	123,296	0,8555	19,85	430,7286	11,162

<b>День: 5 Ясли</b>											
№ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b><u>Завтрак</u></b>										
сб.№р.2010г., рец.№168	Каша гречневая молочная	150	4,67	4,86	20,94	146	0,11	0,06	0	9,2	2,48
сб.р.2011г., рец.№397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,87	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
сб.р.2011г, рец.№1	Бутерброд с маслом	20	1,54	3,46	9,75	78	0,02	0,02	0	4,48	0,23
		5									
	Суммарный объем блюд:	<b>355</b>									
	<b><u>Второй завтрак</u></b>										
сб.р.2011г.,рец.№368	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	<b><u>Обед</u></b>										
сб.р.2008г., рец.№36	Суп гороховый с гречками на мясном бульоне	150	5,33	0,42	12,09	100,2	0,16	0,075	3,195	73,12	1,63
сб.р.2010г., рец.№206	Картофельное пюре	100	2,45	3,8	16,4	109,8	0,08	0,06	14,5	30,78	0,7
сб.р.2004г., рец.№152	Гуляш из отварного мяса	50	4,5	5,7	1,85	123,6	0,03	0,02	0,06	2,84	0,14
сб.р.2004г, рец.№22	Салат из свеклы вареной	30	0,58	1,82	2,51	28,17	0,005	0,01	2,85	10,84	0,4
сб.р.2004г, рец.№241	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,28	93	0,015	0,03	0,6	30,859	0,51
сб.р.2011г.№1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0,03	0,02	0	6	0,51
	Суммарный объем блюд:	<b>510</b>									
	<b><u>Уплотненный полдник</u></b>										
сб.р.2004г., рец.№128	Пудинг творожный	120	16,78	22,19	35,78	237,7	0,09	0,26	33	202,11	1,39
сб.2011г, рец.№350	с молочным соусом	30	1,03	2,62	3,67	41,9	0,01	0,03	0,16	32,91	0,09
сб.р.2004г., рец.№263	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	9,68	0,13	0	0,0036	1,64
	Суммарный объем блюд:	<b>300</b>									
	<b>Итого:</b>		43,86	48,79	171,84	1208,07	147,26	1,165	64,415	419,313	13,35

<b>День: 6 Если</b>											
№ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b><u>Завтрак</u></b>										
сб.р.2004г., рец.№96	Каша вязкая пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	0,11	0,02	1,46	139,01	0,57
сб.р.2011г., рец.№395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
сб.р.2005г., рец.№2	Бутерброд с джемом	20	1,54	0,16	13,16	61	0,02	0	0,01	4,6	0,27
		5									
	Суммарный объем блюд:	<b>355</b>									
	<b><u>Второй завтрак</u></b>										
сб.р.2011г.,рец.№368	Плоды и ягоды свежие	100	0,04	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	<b><u>Обед</u></b>										
сб.р.2004г.с.145	Суп "Крестьянский"	150	1,82	1,22	9,9	105,02	0,03	0,02	5,31	25,9	0,47
сб.р.2011г.,рец.№247	Рыба тушеная , с овощами	60	5,94	3,42	1,54	61	0,05	0,07	1,13	26,33	0,54
сб.р.2011г.,рец.№317	Макаронные изделия	100	3,67	3,01	17,63	112	0,03	0,017	0	3,24	0,73
сб.2014г,рец.12	Салат из кукурузы (горошек) консервированной	40	1,15	2,47	3,22	39,72	0,04	0,02	3,72	7,46	0,264
сб.р.2011г., рец.№384	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	1,02	0	21,76	73,2	0,007	0,006	1,29	10,86	0,0075
сб.р.2011г.№1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0,03	0,02	0	6	0,51
	Суммарный объем блюд:	<b>530</b>									
	<b><u>Уплотненный полдник</u></b>										
сб.р.2004г., рец.№727	Блины с повидлом	105	4,09	8,08	43,26	300	0,16	0,12	1,47	35,7	2,41
		15									
сб.р.2004г., рец.№263	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	9,68	0,13	0	0,0036	1,64
	Суммарный объем блюд:	<b>270</b>									
	<b>Итого:</b>		29,51	27,57	178,82	1145,39	123,4	0,563	24,43	275,244	10,782

<b>День: 7 Ясли</b>											
№ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
сб.р.2004г., рец.№88	Каша вязкая манная молочная	150	4,66	5,6	18,82	144	0,06	0,05	1,46	136,97	0,23
сб.р.2011г., рец.№397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,87	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
сб.р.2011г, рец.№1	Бутерброд с маслом	20	1,54	3,46	9,75	78	0,02	0,02	0	4,48	0,23
		5									
	Суммарный объем блюд:	<b>355</b>									
	<b>Второй завтрак</b>										
сб.р.2011г.,рец.№368	Плоды и ягоды свежие	100	0,04	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	<b>Обед</b>										
сб.р.2004г., рец.№27	Борщ с капустой свежей на мясном бульоне	150	2,11	3,59	5,87	70,26	0,03	0,01	5,85	25,9	0,65
сб.р.2012г., рец.№49	Картофельная запеканка с отварным мясом	100	8,48	12,29	17,39	213,05	0,09	0,09	1,55	21,6	1,27
сб.р.2004г, рец.№22	Салат из свеклы вареной	30	0,58	1,82	2,51	28,17	0,005	0,01	2,85	10,84	0,4
сб.р.2004г, рец.№241	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,28	93	0,015	0,03	0,6	30,859	0,51
сб.р.2011г.№1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0,03	0,02	0	6	0,51
	Суммарный объем блюд:	<b>460</b>									
	<b>Полдник</b>										
сб.2004г, рец.№332	Макароны, отварные с маслом	120	2,69	5,52	14,62	119,28	0,03	0,016	-	6,54	0,44
сб.р.2011г.№1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0,03	0,02	0	6	0,51
сб.р.2004г., рец.№263	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	9,68	0,13	0	0,0036	1,64
	Суммарный объем блюд:	<b>300</b>									
	<b>Итого:</b>		28,81	36,53	151,73	1064,16	147,02	0,846	22,36	265,363	10,02



<b>День: 8 Ясли</b>											
№ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b><u>Завтрак</u></b>										
сб.№р.2010г., рец.№168	Каша гречневая молочная	150	4,67	4,86	20,94	146	0,11	0,06	0	9,2	2,48
сб.р.2011г., рец.№395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
сб.р.2005г, рец.№2	Бутерброд с джемом	20	1,54	0,16	13,16	61	0,02	0	0,01	4,6	0,27
		5									
	Суммарный объем блюд:	<b>355</b>									
	<b><u>Второй завтрак</u></b>										
сб.р.2011г.,рец.№368	Фрукты и ягоды свежие	100	0,04	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	<b><u>Обед</u></b>										
сб.р.2014г.,рец.№38	Суп картофельный с рыбой	150	3,49	1,086	6,4	47,75	0,072	0,055	8,816	16,35	0,56
сб.р.2004г.,рец.№174	Тефтели из говядины	50	6,414	6,78	5,221	107,5	0,029	0,029	0,564	3,279	0,164
сб.р.2011г., рец.№132	Капуста тушеная	120	2,41	4,52	8,11	87,6	0,04	0,02	14,64	66,46	0,8
сб.2014г,рец.12	Салат из кукурузы (горошек) консервированной	40	1,15	2,47	3,22	39,72	0,04	0,02	3,72	7,46	0,264
сб.р.2011г., рец.№384	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	1,02	0	21,76	73,2	0,007	0,006	1,29	10,86	0,0075
сб.р.2011г.№1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0,03	0,02	0	6	0,51
	Суммарный объем блюд:	<b>540</b>									
	<b><u>Уплотненный полдник</u></b>										
сб.р.2005г., рец.№209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18	0	22	1
сб.р.2011г.№1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0,03	0,02	0	6	0,51
сб.2011г, рец.№401	Кефир, снежок, ряженка, йогурт	100	4,35	3,76	6,3	76	0,05	0,2	0,45	186	0,15
	Суммарный объем блюд:	<b>170</b>									
	<b>Итого:</b>		37,294	31,706	137,411	974,17	113,688	0,75	39,53	354,349	10,086

<b>День: 9 Ясли</b>											
№ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
сб.р.2004г., рец.№84	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	4,66	5,79	20,78	150,75	0,08	0,08	1,46	136,7	0,38
сб.р.2011г., рец.№397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,87	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
сб.р.2011г., рец.№1	Бутерброд с маслом	20	1,54	3,46	9,75	78	0,02	0,02	0	4,48	0,23
		5									
	Суммарный объем блюд:	<b>355</b>									
	<b>Второй завтрак</b>										
сб.2011г, рец.№399	Соки овощные, фруктовые	100	0,65	0	13,13	54,9	0,03	0,03	3	12,6	2,52
	<b>Обед</b>										
сб.р.2004г., рец.№56	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	150	2,51	4,08	5,84	80,32	0,04	0,02	13,21	31,86	0,58
сб.№2004г,рец.№436	Жаркое по-домашнему	150	7,96	8,15	14,55	182,81	0,12	0,11	3,08	21,83	2,08
сб.р.2005г.,рец.№70	Овощи натуральные соленые или свежие	30	0,24	0,03	0,753	4,2	0,013	0,013	3	6,9	0,18
сб.р.2004г, рец.№241	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,28	93	0,015	0,03	0,6	30,859	0,51
сб.р.2011г.№1	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,35	16,9	82,6	0,025	0,009	0	3,63	0,316
	Суммарный объем блюд:	<b>515</b>									
	<b>Полдник</b>										
сб.р.2011г.№108	Печенье	30	1,53	1,93	14,87	83,4	0	0	0	5,8	0,4
сб.2011г, рец.№401	Кефир, снежок, ряженка, йогурт	100	4,35	3,76	6,3	76	0,05	0,2	0,45	186	0,15
сб.р.2002	Зефир	30	0,27	0	32	130,67	0	0,01	0	10,67	0,53
	Суммарный объем блюд:	<b>160</b>									
	<b>Итого:</b>		30,92	30,74	171,023	1123,65	137,393	0,952	24,85	451,499	9,306

<b>День: 10 Ясли</b>											
№ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b><u>Завтрак</u></b>										
сб.р.2004г., рец.№88	Каша вязкая манная молочная	150	4,66	5,6	18,82	144	0,06	0,05	1,46	136,97	0,23
сб.р.2011г., рец.№395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
сб.р.2005г, рец.№2	Бутерброд с джемом	20	1,54	0,16	13,16	61	0,02	0	0,01	4,6	0,27
		5									
	Суммарный объем блюд:	<b>355</b>									
	<b><u>Второй завтрак</u></b>										
сб.р.2011г.,рец.№368	Плоды и ягоды свежие	100	0,04	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	<b><u>Обед</u></b>										
сб.р.1994г., рец.№151	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	150	3,63	3,79	6,55	68,51	0,12	0,04	0	21,33	0,77
сб.р.2012г., рец.№416	Плов с курой	150	12,18	13,1	15,75	231,45	0	0	0,7	11,6	0,59
сб.р.2004г, рец.№22	Салат из свеклы вареной	30	0,58	1,82	2,51	28,17	0,005	0,01	2,85	10,84	0,4
сб.р.2011г., рец.№384	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	1,02	0	21,76	73,2	0,007	0,006	1,29	10,86	0,0075
сб.р.2011г.№1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0,03	0,02	0	6	0,51
	Суммарный объем блюд:	<b>510</b>									
	<b><u>Уплотненный полдник</u></b>										
сб.р.2011г., рец.№449	Оладьи с повидлом	100	8,13	6,86	47,1	280	0,14	0,13	0,47	57,6	1,35
		15									
сб.р.2004г., рец.№263	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	9,68	0,13	0	0,0036	1,64
	Суммарный объем блюд:	<b>265</b>									
	<b>Итого:</b>		36,76	34,47	172,71	1120,03	123,292	0,526	16,82	275,944	9,1375