
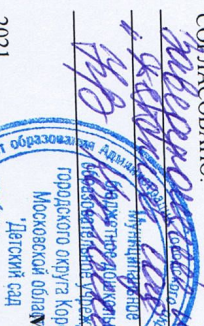
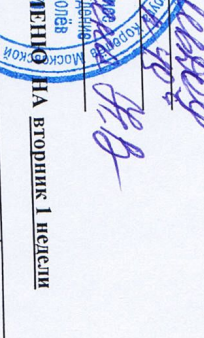



СОБЛАСОВАНО:    

Генеральный директор  
ООО "Планета вкуса"  
Сычугов А.С.

СОБЛАСОВАНО:    

Генеральный директор  
ООО "Планета вкуса"  
Сычугов А.С.

021 **МЕНЮ НА ПОНЕДЕЛЬНИК I недели**

Принем пищи	Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)						
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет										
ПОНЕДЕЛЬНИК	Каши геркулесовая молочно-я (геркулес, масло сливочное, молоко, сахар)	180	150	6,60	5,10	7,80	5,16	25,50	20,30	172,80	129,60		
		50	50	2,90	2,90	3,02	3,02	0,35	0,35	51,00	51,00		
		7	6	0,04	0,03	2,89	2,47	0,06	0,05	52,36	34,88		
		40	30	3,08	2,31	1,20	0,90	20,04	15,03	93,24	69,93		
		180	150	0,10	0,08	0,03	0,01	6,02	4,52	24,70	18,56		
		100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00		
		557	486	13,22	10,92	15,04	11,66	62,07	50,35	440,10	349,97		
		30	30	0,78	0,47	0,06	0,04	6,14	3,48	28,98	16,59		
		Итого за завтрак/второй завтрак:											
		Обед:	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной (горошек зеленый зам., капуста б/к, картофель, лук, масло растительное, морковь, сметана)	210	158	1,42	1,32	4,79	3,41	12,49	9,39	113,47	79,60
	Плов из отварной птицы (курица, масло растительное, морковь, рис, томатная паста)	210	170	13,90	10,40	15,20	12,70	30,35	29,69	332,30	288,60		
	Компот из сухофруктов (сахар, сухофрукты, аскорбиновая кислота)	200	150	0,56	0,42			20,90	13,68	75,18	56,39		
	Хлеб ржаной	45	36	2,20	2,10	0,63	0,50	25,50	15,57	90,45	52,36		
	Итого за обед:	715	544	18,86	14,71	20,68	16,66	95,38	71,81	640,38	493,54		
Подлинник:	Запеканка из творога со сметанным молоком (манка, масло сливочное, молоко, молоко сгущенное, сахар, сметана, творог, яйцо)	170	120	13,20	9,50	11,50	9,30	45,30	40,70	379,83	278,03		
	Хлеб ржаной	180	160	2,61	2,20	6,26	4,40	18,30	10,39	115,35	100,76		
	Кефир с сахаром (кефир, сахар)	100	100	0,40	0,38	0,40	0,38	14,70	9,31	47,00	44,65		
	Фрукты свежие (яблоко)	450	380	16,21	12,08	18,16	14,08	78,30	60,40	542,18	423,44		
	Итого за подлинник:	1722	1410	48,29	37,71	53,87	42,40	235,75	182,56	1622,66	1266,95		
	Итого за день:												

021 **МЕНЮ НА ВТОРНИК I недели**

Принем пищи	Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)						
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет										
ВТОРНИК	Каши манная молочно-я (манка, масло сливочное, молоко, сахар)	180	150	5,370	3,90	5,90	3,94	21,26	13,80	132,70	106,50		
		40	30	3,08	2,31	1,20	0,90	20,04	15,03	93,24	69,93		
		7	6	0,04	0,03	2,89	2,47	0,06	0,05	52,36	34,88		
		13	9	1,51	1,10	1,60	1,30			33,10	22,76		
		200	180	3,40	3,00	3,60	3,10	13,40	12,85	88,60	79,60		
		100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00		
		540	475	13,90	10,84	15,29	11,81	64,86	51,83	446,00	359,67		
		30	30	0,80	0,48	3,15	1,89	5,60	2,22	45,40	27,24		
		Итого за завтрак/второй завтрак:											
		Обед:	Суп рисовый на мясном бульоне (картофель, лук репчатый, масло растительное, морковь, рис)	200	150	2,16	0,90	4,50	2,34	27,10	25,10	108,09	78,81
	Капуста тушеная с мясом (говядина б/к, капуста б/к, лук репчатый, масло растительное, морковь, мука, томатная паста)	220	180	13,50	10,60	12,10	11,70	21,70	20,20	347,20	290,60		
	Компот из свежих фруктов (сахар, яблоки, аскорбиновая кислота)	200	150	0,09	0,07	0,09	0,07	11,14	8,85	46,25	35,92		
	Хлеб ржаной	45	36	2,20	2,10	0,63	0,50	25,50	15,57	90,45	52,36		
	Итого за обед:	715	546	18,75	14,15	20,47	16,50	91,04	71,74	637,39	484,93		
Подлинник:	Рыба, запеченная под омлетом (масло сливочное, молоко, мука, рыба, яйцо)	150	120	11,30	8,80	10,46	7,70	17,20	16,85	194,60	155,68		
	Хлеб пшеничный	40	30	3,08	2,31	1,20	0,90	20,04	15,03	93,24	69,93		
	Печенье	40	30	1,28	0,98	6,72	5,04	20,40	14,30	180,40	130,30		
	Чай с сахаром (чай, сахар)	180	150	0,10	0,08	0,03	0,02	6,02	4,52	24,70	18,56		
	Фрукты свежие (яблоко)	100	95	0,40	0,38	0,40	0,38	14,70	9,31	47,00	44,65		
	Итого за подлинник:	510	425	16,16	12,55	18,81	14,04	78,36	60,01	539,94	419,12		
	Итого за день:	1765	1446	48,81	37,54	54,56	42,35	234,26	183,58	1623,32	1263,72		



ОЦЕЛАСОВАНО

М.П. ИЮНО НА ПИТНИЦА I НЕДЕЛИ

УТВЕРЖАЮ: Генеральный директор ООО "Литанета Якута" Саргытов А.С.

М.П. ИЮНО НА ПИТНИЦА I НЕДЕЛИ

УТВЕРЖАЮ: Генеральный директор ООО "Литанета Якута" Саргытов А.С.

Принем пищи	Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность					
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет				от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет				
День	ПИТНИЦА											
Завтрак:	Каша "Яружда" молочная (масло сливочное, молоко, пшено, рис, сахар)	180	150	4,70	3,90	4,92	4,10	15,97	134,23	111,85		
	Хлеб пшеничный	40	30	3,08	2,31	1,20	0,90	20,04	15,03	93,24	69,93	
	Масло сливочное	7	6	0,04	0,03	2,89	2,47	0,05	52,36	34,88	33,10	
	Какао с молоком (какао, молоко, сахар)	200	180	5,12	3,40	5,32	3,60	13,64	9,69	123,70	88,40	
	Сов/нектар	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00	
	Итого за завтрак/второй завтрак:											
			527	466	13,43	10,14	14,43	11,17	65,27	50,84	449,53	351,06
	Обед:	Салат из квашеной капусты (капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, сахар)	50	30	1,01	0,61	2,06	2,04	4,36	2,73	40,64	32,04
		Рассолыние с курани со сметаной (картофель, курья, лук репчатый, масло растительное, морковь, отруцы соевые, перловая крупа, сметана)	210	158	4,45	2,45	11,39	8,37	17,44	16,11	200,27	134,88
		Жаркое по-домашнему (картофель, лук репчатый, масло растительное, морковь, сердце говяжье, томатная паста)	210	170	11,38	8,80	7,48	5,86	32,36	28,10	256,77	232,20
Компот из свежих фруктов (сахар, яблоки, аскорбиновая кислота)		200	150	0,09	0,07	0,09	0,07	11,14	8,65	46,25	35,92	
Хлеб ржаной		45	36	2,20	2,10	0,63	0,50	25,50	15,57	90,45	52,36	
Итого за обед:												
			715	544	19,13	14,03	21,64	16,84	90,79	71,16	634,38	487,40
Подливки:		Ватрушка с творогом (дрожжи, масло растительное, масло сливочное, молоко, мука, сахар, творог, яйцо)	70	70	9,20	9,20	10,60	10,60	23,40	23,40	215,10	215,10
		Вермишель отварная молочная (вермишель, масло сливочное, молоко, сахар)	130	110	3,95	1,20	4,99	2,39	14,22	8,24	149,90	72,20
		Итого за подливки:										
			40	30	3,08	2,31	1,20	0,90	20,04	15,03	93,24	69,93
	Итого за день:	Чай с сахаром (чай, сахар)	180	150	0,10	0,08	0,03	0,02	6,02	4,52	24,70	18,56
		Фрукты свежие (яблоко)	100	95	0,40	0,38	0,40	0,38	14,70	9,31	47,00	44,65
		Итого за подливки:	520	455	16,73	13,17	17,22	14,29	78,38	60,50	529,94	420,44
	Итого за день:		1762	1465	49,29	37,34	53,28	42,30	234,44	182,50	1613,85	1258,9

Принем пищи	Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность					
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет				от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет				
День	ПОНЕДЕЛЬНИК											
Завтрак:	Каша пшеница молочная (масло сливочное, молоко, пшено, сахар)	180	150	4,95	3,10	5,70	3,90	21,85	15,10	140,70	107,20	
	Хлеб пшеничный	40	30	3,08	2,31	1,20	0,90	20,04	15,03	93,24	69,93	
	Место сливочное	13	9	0,04	0,03	2,89	2,47	0,05	52,36	34,88	33,10	
	Сыр (полужирный)	7	6	1,51	1,10	1,60	1,30					
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	180	3,40	3,00	3,60	3,10	13,40	10,20	88,60	69,60	
	Сов/нектар	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00	
	Итого за завтрак/второй завтрак:											
			540	475	13,48	10,04	15,09	11,77	65,45	50,48	454,00	350,37
	Обед:	Зеленый горошек	50	30	2,46	1,47	0,23	0,14	4,97	4,37	40,81	34,81
		Шниц из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной (капуста б/к, картофель, лук репчатый, масло растительное, морковь, сметана, томатная паста)	210	158	1,35	1,15	7,74	5,74	16,88	13,50	127,70	112,50
Бефстроганов из отварной говядины (говядина б/к, мука, сметана)		80	60	9,40	6,50	9,85	8,10	4,69	3,69	170,50	129,35	
Макаронны отварные (макаронны, масло сливочное)		130	110	3,42	2,75	3,00	2,09	29,22	25,99	159,64	129,88	
Компот из ягод (сахар, ягоды, аскорбиновая кислота)		200	150	0,15	0,12	0,03	0,02	10,08	7,86	41,61	32,49	
Итого за обед:												
			45	36	2,20	2,10	0,63	0,50	25,50	15,57	90,45	52,36
Подливки:		Запеканка из творога с морковью со стручковым горошком (мякца, масло растительное, молоко, молоко сухое, морковь, сахар, сметана, сухари панировальные, творог, яйцо)	715	544	18,98	14,09	21,48	16,60	91,34	70,98	630,71	491,39
		Итого за подливки:	170	130	12,90	10,10	12,01	9,40	45,03	40,80	373,72	269,90
		Итого за день:	Кефир с сахаром (кефир, сахар)	180	160	2,61	2,20	5,76	4,40	18,30	16,39	115,35
	Фрукты свежие (яблоко)		100	95	0,40	0,38	0,40	0,38	14,70	9,31	47,00	44,65
	Итого за подливки:		450	385	15,91	12,68	18,17	14,18	78,03	64,50	536,07	415,31
	Итого за день:		1705	1404	48,37	36,81	42,55	234,81	181,96	1620,78	1257,07	

ОТ ЛАСОВАНО: *Смирнов А.С.*

Министерство образования Московской области  
 Государственное учреждение  
 МОСКОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ  
 ГОРОДСКОЕ ОУЗУА КОЛЛЕЖИЕ  
 МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
 Детский сад  
 Конфликтное образование  
 №49 "Звездочка"  
 1056003393000

Генеральный директор  
 ООО "Планета вкуса"  
 Смирнов А.С.

ОТ ЛАСОВАНО: *Смирнов А.С.*

Министерство образования Московской области  
 Государственное учреждение  
 МОСКОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ  
 ГОРОДСКОЕ ОУЗУА КОЛЛЕЖИЕ  
 МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
 Детский сад  
 Конфликтное образование  
 №49 "Звездочка"  
 1056003393000

Генеральный директор  
 ООО "Планета вкуса"  
 Смирнов А.С.

2021 МЕНЮ НА ВТОРНИК 2 НЕДЕЛИ

2021 МЕНЮ НА СРЕДА 2 НЕДЕЛИ

Приним пиши	Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)												
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет																
День	ВТОРНИК																		
								Каши манная молочная (манка, масло сливочное, молоко, сахар)	180	150	5,37	3,90	5,90	3,94	21,26	13,80	132,70	106,50	
								Маело сливочное	7	6	0,04	0,03	2,89	2,47	0,06	0,05	52,36	34,88	
								Хлеб пшеничный	40	30	3,08	2,31	1,20	0,90	20,04	15,03	93,24	69,93	
								Хлеб пшеничный	200	180	5,12	3,40	5,32	3,60	13,64	9,69	123,70	88,40	
								Какао с молоком (какао, молоко, сахар)	100	95	0,40	0,38	0,40	0,38	14,70	9,31	47,00	44,65	
								Фрукты свежие (яблоко)	527	461	14,00	10,02	15,71	11,29	69,70	47,88	449,00	344,36	
								Итого за завтрак/второй завтрак:	50	30	0,34	0,20	0,04	0,03	1,23	0,73	6,27	3,70	
								Обез:	Огурец соленый	210	158	1,70	1,20	4,81	4,20	16,86	15,63	122,15	109,93
								Свекольный на мяском бульоне со сметаной (картофель, лук репчатый, масло растительное, морковь, свекла, сметана, томатная паста)	80	60	8,60	5,10	10,85	8,59	2,64	2,28	189,30	142,51	
Гуляш из говядины (говядина б/к, лук репчатый, масло сливочное, морковь, мука, томатная паста)	130	110	5,43	4,62	3,89	3,27	22,58	21,58	154,88	125,31									
Каши гречневая рассыпчатая (пшенка, масло сливочное)	200	150	0,56	0,42			20,90	13,68	75,18	56,39									
Компот из сухофруктов (сахар, сухофрукты, аскорбиновая кислота)	45	36	2,20	2,10	0,63	0,50	25,50	15,57	90,45	52,36									
Хлеб ржаной	715	544	18,83	13,64	20,23	16,59	89,71	69,46	638,23	490,19									
Итого за обед:																			
Подлинки:	Рыба, тушеная с овощами (лук репчатый, масло растительное, морковь, рыба св., томатная паста)	80	60	8,33	5,45	6,01	3,28	3,28	1,80	138,33	60,83								
Щур карповый (картофель, масло сливочное, молоко)	150	120	2,87	3,20	5,53	4,98	14,40	10,08	90,90	83,70									
Хлеб пшеничный	40	30	3,08	2,31	1,20	0,90	20,04	15,03	93,24	69,93									
Сдоба обыкновенная (дрожжи, масло растительное, масло сливочное, молоко, мука, сахар, яйцо)	60	60	1,80	1,80	5,25	5,25	34,36	34,36	192,80	192,80									
Чай с сахаром (чай, сахар)	180	150	0,10	0,08	0,03	0,02	6,02	4,52	24,70	18,56									
Итого за подлинки:	510	420	16,18	12,84	18,01	14,43	78,10	65,79	539,97	425,82									
Итого за день:	1752	1425	49,01	36,50	53,95	42,32	237,51	183,13	1627,20	1260,37									

Приним пиши	Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)												
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет																
День	СРЕДА																		
								Каши геркулесовая молочная (геркулес, масло сливочное, молоко, сахар)	180	150	6,60	5,10	7,80	5,16	25,50	20,30	172,80	129,60	
								Хлеб пшеничный	40	30	3,08	2,31	1,20	0,90	20,04	15,03	93,24	69,93	
								Маело сливочное	7	6	0,04	0,03	2,89	2,47	0,06	0,05	52,36	34,88	
								Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	180	3,40	3,00	3,60	3,10	13,40	12,85	88,60	79,60	
								Сое/нектар	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00	
								Итого за завтрак/второй завтрак:	527	466	13,62	10,94	15,59	11,73	69,10	58,33	453,00	360,01	
								Обез:	Кабачковая икра	50	30	0,80	0,48	3,15	1,89	5,60	2,22	45,40	27,24
								Суп пшеничный с курицей (картофель, куриный репчатый, масло растительное, морковь, пшено)	200	150	4,06	2,10	7,94	6,50	19,83	17,80	179,26	163,50	
								Голубцы ленивые с мясом (говядина б/к, капуста б/к, лук репчатый, масло растительное, морковь, мука, рис, сметана, томатная паста, яйцо)	210	170	11,73	9,20	9,35	7,51	29,34	27,22	261,48	210,20	
Компот из свежих фруктов (сахар, яблоки, аскорбиновая кислота)	200	150	0,09	0,07	0,09	0,07	11,14	8,65	46,25	35,92									
Хлеб ржаной	45	36	2,20	2,10	0,63	0,50	25,50	15,57	90,45	52,36									
Итого за обед:	705	536	18,88	13,95	21,15	16,47	91,41	71,56	622,83	489,22									
Подлинки:	Винегрет овощной (картофель, лук репчатый, масло растительное, морковь, огурцы соленые, свекла)	130	110	2,19	1,80	5,10	4,26	20,36	18,23	123,28	93,99								
Быточки мясные (говядина б/к, масло сливочное, молоко, хлеб пшеничный)	70	50	9,55	7,27	5,08	3,79	8,35	3,65	126,49	99,62									
Печенье	40	30	1,28	0,98	6,72	5,04	20,40	14,30	180,40	130,30									
Хлеб пшеничный	40	30	3,08	2,31	1,20	0,90	20,04	15,03	93,24	69,93									
Чай с сахаром (чай, сахар)	180	150	0,10	0,08	0,03	0,02	6,02	4,52	24,70	18,56									
Итого за подлинки:	460	370	16,20	12,44	18,13	14,01	75,17	55,73	548,11	412,40									
Итого за день:	1692	1372	48,69	37,33	54,87	42,21	235,67	185,62	1623,94	1261,63									

ОГЛАСОВАНО: 15.09.04  
 МОСКОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ  
 ПЕТСКОЕ САД  
 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
 №09 "Звездочка" № ОГРН 1035003693838  
 МОСКОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ  
 ПЕТСКОЕ САД  
 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
 №09 "Звездочка" № ОГРН 1035003693838

УТВЕРЖДАЮ:  
 Генеральный директор  
 ООО "Планета Вкус" Сичугов А.С.

ОГЛАСОВАНО: 15.09.04  
 МОСКОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ  
 ПЕТСКОЕ САД  
 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
 №09 "Звездочка" № ОГРН 1035003693838

УТВЕРЖДАЮ:  
 Генеральный директор  
 ООО "Планета Вкус" Сичугов А.С.

2021

2021

2021

Приём пищи	Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)						
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет				от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет					
ЧЕТВЕРГ	Каша рисовая молочная (рис, масло сливочное, молоко, сахар) Хлеб пшеничный Масло сливочное Сыр (порезанный) Каша с молоком (какао, молоко, сахар) Сое/нектар	180	150	3,33	1,90	4,77	2,10	21,40	16,10	104,60	84,60		
		40	30	3,08	2,31	1,20	0,90	20,04	15,03	93,24	69,93		
		7	6	0,04	0,03	2,89	2,47	0,06	0,05	52,36	34,88	32,76	
		13	9	2,15	2,09	2,20	2,10			33,10	32,76		
		200	180	5,12	3,40	5,32	3,60	13,64	9,69	123,70	88,40		
		100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00		
		Итого за завтрак/второй завтрак:	540	475	14,21	10,23	16,48	11,27	65,24	50,97	453,00	356,57	
		Обед:	Салат из свежих овощей (свекая, масло растительное)	50	30	0,90	0,54	3,06	2,04	5,28	3,17	52,17	33,10
		Суп вермишевый на курином бульоне (вермишель, картофель, лук репчатый, масло растительное, морковь)	200	150	1,42	0,90	3,01	2,40	24,74	24,60	146,52	110,16	
		Супе куриное (курица, масло сливочное, молоко, мука, яйцо)	80	60	10,70	7,90	12,94	10,10	2,78	1,60	165,03	155,30	
Рату из овощей (капусты б/к, картофель, лук репчатый, масло растительное, морковь, томатная паста)	150	120	3,23	2,90	1,53	1,42	23,20	18,16	134,22	99,74			
Компот из ягод (сахар, ягоды, аскорбиновая кислота)	200	150	0,15	0,12	0,03	0,02	10,08	7,86	41,61	32,49			
Хлеб ржаной	45	36	2,20	2,10	0,63	0,50	25,50	15,57	90,45	52,36			
Итого за обед:	725	546	18,60	14,46	21,20	16,48	91,58	70,96	630,00	483,15			
Подлинки:	Запеканка творожная (манка, масло сливочное, молоко, сахар, сметана, творог, яйцо)	150	110	15,20	11,10	14,04	11,70	53,89	44,30	388,99	335,30		
Суп сметанный слайсый (масло сливочное, мука, сахар, сметана)	20	15	0,38	0,32	2,75	2,04	3,07	1,99	78,74	27,77			
Фрукты свежие (яблоко)	100	95	0,40	0,38	0,40	0,38	14,70	9,31	47,00	44,65			
Чай с сахаром (чай, сахар)	180	150	0,10	0,08	0,03	0,02	6,02	4,52	24,70	18,56			
Итого за подлинки:	450	370	16,08	11,88	17,22	14,14	77,68	60,12	539,43	426,28			
Итого за день:	1715	1391	48,89	36,57	54,89	41,89	234,49	182,05	1622,42	1266,00			

Приём пищи	Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)						
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет				от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет					
ПЯТНИЦА	Каша гречневая молочная (гречка, масло сливочное, молоко, сахар) Ябло отпеченное (ябло куриное) Хлеб пшеничный Масло сливочное Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко, сахар) Сое/нектар	180	150	4,81	3,81	5,90	3,95	20,97	15,30	134,96	110,10		
		50	50	2,90	2,90	3,02	3,02	0,35	0,35	51,00	51,00		
		40	30	3,08	2,31	1,20	0,90	20,04	15,03	93,24	69,93		
		7	6	0,04	0,03	2,89	2,47	0,06	0,05	52,36	34,88		
		200	180	3,40	3,00	3,60	3,10	13,40	12,85	88,60	79,60		
		100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00		
		Итого за завтрак/второй завтрак:	577	516	14,73	12,55	16,71	13,54	64,92	53,68	466,16	391,51	
		Обед:	Салат из квашеной капусты (капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, сахар)	50	30	1,01	0,61	2,06	2,04	4,36	2,73	40,64	32,04
		Суп гороховый с трюнками (горох, картофель, лук репчатый, масло растительное, морковь, хлеб пшеничный)	215	160	2,02	1,50	4,10	2,78	16,22	16,10	170,35	135,90	
		Шницель рыбный (лук репчатый, масло растительное, рыба св. сушари панироновиче, хлеб пшеничный, яйцо)	80	60	10,30	6,20	8,29	5,76	9,91	9,50	164,30	130,10	
Пюре картофельное (картофель, масло сливочное, молоко)	150	120	2,87	3,20	5,53	4,98	14,40	10,08	90,90	83,70			
Компот из сухофруктов (сахар, сухофрукты, аскорбиновая кислота)	200	150	0,56	0,42	0,63	0,50	20,90	13,68	75,18	56,39			
Хлеб ржаной	45	36	2,20	2,10	0,63	0,50	25,50	15,57	90,45	52,36			
Итого за обед:	740	556	18,96	14,03	20,61	16,07	91,29	67,66	631,82	490,48			
Подлинки:	Салат овощной (горошек зеленый консервированный, картофель, лук репчатый, масло растительное, морковь)	50	30	1,26	0,76	2,21	2,12	8,17	4,91	68,66	32,43		
Оладьи из печени/оте из печени (масло растительное, мука, печенье, говяжья, яйцо)	80	60	8,26	5,20	7,42	9,47	6,47	162,53	80,50				
Ватрушка с повидлом (дрожжи, масло растительное, молоко, мука, повидло, сахар, яйцо)	100	100	5,87	5,87	4,00	4,00	40,15	40,15	221,86	221,86			
Чай с сахаром (чай, сахар)	180	150	0,10	0,08	0,03	0,02	6,02	4,52	24,70	18,56			
Итого за подлинки:	510	435	15,89	12,29	17,18	13,94	78,51	63,36	524,75	398,40			
Итого за день:	1827	1507	49,57	38,87	54,50	43,55	234,72	186,70	1622,73	1279,99			