

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБОУ СОШ с.Барнуковка

С.В.Панюхина



*С.В. Панюхина* Г

**МЕНЮ на 10 дней**  
**Структурное подразделение Детский сад**  
**МБОУ СОШ с.Барнуковка**  
**Балтайского муниципального района**  
**Саратовской области**

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг
			Б	Ж	У		
	<b>1 ЗАВТРАК</b>						
93	Каша «Дружба»	200	5,8	7,6	28,9	200	1,96
1	Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,43	18,27	17,0	0
392	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	<b>2 ЗАВТРАК</b>						
34	Сок фруктовый	100	0,9	-	18,18	76	12,6
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>9,82</b>	<b>17,05</b>	<b>75,34</b>	<b>333</b>	<b>14,59</b>
	<b>ОБЕД</b>						
55	Щи	250	5,6	7,6	13,5	137	18,47
88	Куриное рагу с картофелем	220	14,8	18,5	31,3	332,6	29,5
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	
376	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4
	<b>Итого за обед:</b>		<b>24,03</b>	<b>26,61</b>	<b>92,99</b>	<b>685,6</b>	<b>48,37</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>						
267	Блины с повидлом	75/10	5,9	5,3	36,4	217	0,36
395	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>8,75</b>	<b>7,71</b>	<b>50,76</b>	<b>308</b>	<b>1,53</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>42,6</b>	<b>51,37</b>	<b>219,09</b>	<b>1326,6</b>	<b>64,49</b>

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины мг
			Б	Ж	У		
	<b>1 ЗАВТРАК</b>						
98	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,5	7,7	32,7	219,0	0,22
1	Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,43	18,27	17,0	0
392	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	<b>2 ЗАВТРАК</b>						
34	Сок фруктовый	100	0,9	-	18,18	76	12,6
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>10,52</b>	<b>17,15</b>	<b>79,14</b>	<b>276,76</b>	<b>13,86</b>
	<b>ОБЕД</b>						
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,64	5,18	15,44	139,0	11,2
180	Плов с курами	220	15,9	21,3	43,6	415,8	1,6
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	
376	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4
	<b>Итого за обед:</b>		<b>26,17</b>	<b>26,99</b>	<b>107,23</b>	<b>770,8</b>	<b>13,2</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>						
198	Биточки пшеничные	150	7,68	5,78	40,84	246	0,52
384	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19	0,4
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>9,04</b>	<b>5,78</b>	<b>69,86</b>	<b>362,19</b>	<b>0,92</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>45,73</b>	<b>49,92</b>	<b>256,23</b>	<b>1409,75</b>	<b>27,98</b>

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7лет

№ рец.	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины мг
			Б	Ж	У		
	<b>1 ЗАВТРАК</b>						
103	Каша пшеничная	200	7,4	7,6	39,2	245,5	1,22
1	Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,43	18,27	17,0	0
392	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	<b>2 ЗАВТРАК</b>						
34	Сок фруктовый	100	0,9	-	18,18	76	12,6
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>11,42</b>	<b>17,05</b>	<b>85,64</b>	<b>378,5</b>	<b>13,85</b>
	<b>ОБЕД</b>						
66	Борщ со свежей капустой	250	1,7	4,82	6,68	77,0	20,04
317	Макароны отварные	150	5,5	4,57	26,44	168	-
56	Куриная подлива	80	14,14	11,4	3,63	173,25	0,55
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	
376	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4
	<b>Итого за обед:</b>		<b>24,97</b>	<b>21,3</b>	<b>84,94</b>	<b>634,25</b>	<b>20,99</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>						
287	Коржик молочный	70	4,8	8,6	48,9	281,0	
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,2
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>7,47</b>	<b>10,94</b>	<b>63,21</b>	<b>370,0</b>	<b>1,2</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>43,86</b>	<b>49,29</b>	<b>233,79</b>	<b>1382,75</b>	<b>36,04</b>

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг
			Б	Ж	У		
	<b>1 ЗАВТРАК</b>						
100	Каша овсяная	200	6,4	7,7	32,1	216,5	
3	Бутерброд с сыром	40/10	6,45	7,27	17,77	162,25	0,1
392	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	<b>2 ЗАВТРАК</b>						
34	Сок фруктовый	100	0,9	-	18,18	76	12,6
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>13,81</b>	<b>14,99</b>	<b>78,04</b>	<b>494,75</b>	<b>12,73</b>
	<b>ОБЕД</b>						
37	Суп картофельный с клецками, с мясом птиц	250	5,16	7,05	18,95	196,8	5,31
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243	-
247	Рыба тушеная с овощами	70	7,04	3,56	1,92	70	2,26
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	
376	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4
	<b>Итого за обед:</b>		<b>24,42</b>	<b>17,21</b>	<b>107,7</b>	<b>725,8</b>	<b>7,97</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>						
215	Омлет	105	9,28	18,03	1,86	193	0,18
392	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>9,34</b>	<b>18,05</b>	<b>11,85</b>	<b>233</b>	<b>0,21</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>47,57</b>	<b>50,25</b>	<b>197,59</b>	<b>1453,55</b>	<b>20,91</b>

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг
			Б	Ж	У		
	<b>1 ЗАВТРАК</b>						
105	Каша рисовая	200	6,5	10,5	32,7	218,5	
1	Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,43	18,27	17,0	0
392	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	<b>2 ЗАВТРАК</b>						
34	Сок фруктовый	100	0,9	-	18,18	76	12,6
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>10,52</b>	<b>19,95</b>	<b>79,14</b>	<b>351,5</b>	<b>12,63</b>
	<b>ОБЕД</b>						
36	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	250	6,5	5,2	22,09	150	6,10
132	Капуста тушеная	200	3,98	7,42	18,98	158	32,74
174	Тефтели	70	8,98	9,49	7,31	150,5	0,79
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	
376	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4
	<b>Итого за обед:</b>		<b>23,09</b>	<b>22,62</b>	<b>96,57</b>	<b>674,5</b>	<b>40,03</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>						
17	Запеканка творожная	100	13,6	9,26	9,92	183,13	0,27
397	Какао	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>17,27</b>	<b>12,45</b>	<b>25,74</b>	<b>290,13</b>	<b>1,7</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>50,88</b>	<b>55,02</b>	<b>201,45</b>	<b>1316,13</b>	<b>54,36</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины мг
			Б	Ж	У		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
98	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,5	7,7	32,7	219,0	0,22
3	Бутерброд с сыром	40/10	6,45	7,27	17,77	162,25	0,1
392	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	<b>2 ЗАВТРАК</b>						
34	Сок фруктовый	100	0,9	-	18,18	76	12,6
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>13,91</b>	<b>14,99</b>	<b>78,64</b>	<b>422,01</b>	<b>12,95</b>
	<b>ОБЕД</b>						
39	Суп Снежок, с мясом птицы	250	5,3	7,2	18,2	202,3	12,76
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	138,0	18,15
178	Котлета куриная	70	12,31	12,92	8,32	184,16	0,24
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	
376	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4
	<b>Итого за обед:</b>		<b>24,3</b>	<b>25,43</b>	<b>95,14</b>	<b>740,46</b>	<b>31,55</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>						
	Печенье	30	2,2	2,9	22,3	125	0
397	Какао	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>5,87</b>	<b>6,09</b>	<b>38,12</b>	<b>232</b>	<b>1,43</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>44,08</b>	<b>46,51</b>	<b>211,9</b>	<b>1394,47</b>	<b>45,93</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины мг
			Б	Ж	У		
	<b>1 ЗАВТРАК</b>						
105	Каша рисовая	200	6,5	10,5	32,7	218,5	
1	Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,43	18,27	17,0	0
392	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	<b>2 ЗАВТРАК</b>						
34	Сок фруктовый	100	0,9	-	18,18	76	12,6
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>10,52</b>	<b>19,95</b>	<b>79,14</b>	<b>351,5</b>	<b>12,63</b>
	<b>ОБЕД</b>						
55	Щи на м/к бульоне	250	5,6	7,6	13,5	137	18,47
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243	-
56	Куриная подлива	80	14,14	11,4	3,63	173,25	0,55
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	
376	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4
	<b>Итого за обед:</b>		<b>31,96</b>	<b>25,6</b>	<b>103,96</b>	<b>769,25</b>	<b>19,42</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>						
198	Биточки манные	150	7,68	5,78	40,84	246	0,52
384	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19	0,4
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>9,04</b>	<b>5,78</b>	<b>69,86</b>	<b>362,19</b>	<b>0,92</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>51,52</b>	<b>51,33</b>	<b>252,96</b>	<b>1482,94</b>	<b>32,97</b>



День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг
			Б	Ж	У		
	<b>1 ЗАВТРАК</b>						
103	Каша пшеничная	200	7,4	7,6	39,2	245,5	1,22
1	Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,43	18,27	17,0	0
392	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	<b>2 ЗАВТРАК</b>						
34	Сок фруктовый	100	0,9	-	18,18	76	12,6
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>11,42</b>	<b>17,05</b>	<b>85,64</b>	<b>378,5</b>	<b>13,85</b>
	<b>ОБЕД</b>						
38	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	250	6,45	5,16	21,92	148,87	6,05
180	Плов с мясом кур	220	15,9	21,3	43,6	415,8	1,6
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	
376	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4
	<b>Итого за обед:</b>		<b>25,98</b>	<b>26,97</b>	<b>113,71</b>	<b>780,67</b>	<b>8,05</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>						
230	Ленивые вареники	155	21,89	16,03	22,6	321,0	0,28
395	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>24,74</b>	<b>18,44</b>	<b>36,96</b>	<b>412,0</b>	<b>1,45</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>62,14</b>	<b>62,46</b>	<b>236,31</b>	<b>1571,15</b>	<b>23,35</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины мг
			Б	Ж	У		
							С
	<b>ЗАВТРАК</b>						
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,18	6,51	23,54	182,0	1,13
3	Бутерброд с сыром	40/10	6,45	7,27	17,77	162,25	0,1
392	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	<b>2 ЗАВТРАК</b>						
34	Сок фруктовый	100	0,9	-	18,18	76	12,6
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>14,59</b>	<b>13,8</b>	<b>69,48</b>	<b>460,25</b>	<b>13,86</b>
	<b>ОБЕД</b>						
39	Суп картофельный с рисом и мясом птиц	250	6,45	5,16	21,92	148,87	6,05
	Гороховое пюре	135	12,6	6,2	33,3	228,8	0,57
247	Рыба тушеная с овощами	70	7,04	3,56	1,92	70	2,26
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	
376	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4
	<b>Итого за обед:</b>		<b>29,72</b>	<b>15,43</b>	<b>105,33</b>	<b>663,67</b>	<b>9,28</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>						
265	Блины с сгущенным молоком	75/10	6,24	8,1	34,31	234	1,03
392	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>6,3</b>	<b>8,12</b>	<b>44,3</b>	<b>274</b>	<b>1,06</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>50,61</b>	<b>37,35</b>	<b>219,11</b>	<b>1397,92</b>	<b>24,2</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины мг
			Б	Ж	У		
	<b>1 ЗАВТРАК</b>						
172	Каша вязкая ячневая	200	7,49	11,27	39,35	289,0	1,36
1	Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,43	18,27	17,0	0
392	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	<b>2 ЗАВТРАК</b>						
34	Сок фруктовый	100	0,9	-	18,18	76	12,6
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>11,51</b>	<b>20,72</b>	<b>85,79</b>	<b>422</b>	<b>13,99</b>
	<b>ОБЕД</b>						
66	Борщ со свежей капустой	250	1,7	4,82	6,68	77,0	20,04
317	Макароны отварные	150	5,5	4,57	26,44	168	-
56	Куриная подлива	80	14,14	11,4	3,63	173,25	0,55
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	
376	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4
	<b>Итого за обед:</b>		<b>24,97</b>	<b>21,3</b>	<b>84,94</b>	<b>634,25</b>	<b>20,99</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>						
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	-
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,2
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>7,75</b>	<b>6,94</b>	<b>14,59</b>	<b>152</b>	<b>1,2</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>44,23</b>	<b>48,96</b>	<b>185,32</b>	<b>1208,25</b>	<b>36,18</b>

**1 день****2 день****3 день**

<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ЗАВТРАК</b>
Каша «Дружба»	Каша манная	Каша пшеничная молочная
Бутерброд с маслом	Бутерброд с сыром	Бутерброд с маслом
Чай	Чай	Чай
<b>2 ЗАВТРАК</b>	<b>2 ЗАВТРАК</b>	<b>2 ЗАВТРАК</b>
Сок фруктовый	Сок фруктовый	Сок фруктовый
<b>ОБЕД</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>ОБЕД</b>
Щи на м/к бульоне	Суп картофельный с мясными фрикадельками	Борщ с мясом
Куриное рагу с картофелем	Плов	Рожки отварные
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Куриная подлива
Компот из с/ф	Компот из с/ф	Хлеб пшеничный
		Компот из с/ф
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>ПОЛДНИК</b>	<b>ПОЛДНИК</b>
Блины с повидлом	Биточки пшеничные	Молочный коржик
Кофейный напиток	Кисель	Чай с молоком

**4 день****5 день****6 день**

<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ЗАВТРАК</b>
Каша геркулесовая	Каша рисовая молочная	Каша манная молочная
Бутерброд с сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с сыром
Чай	Чай	Чай
<b>2 ЗАВТРАК</b>	<b>2 ЗАВТРАК</b>	<b>2 ЗАВТРАК</b>
Сок фруктовый	Сок фруктовый	Сок фруктовый
<b>ОБЕД</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>ОБЕД</b>
Суп с клецками	Суп картофельный с бобовыми	Суп Снежок
Гречневая каша рассыпчатая	Капуста тушеная	Пюре картофельное
Рыба тушеная с овощами	Тефтели	Котлета
Компот из с/ф	Компот из с/ф	Хлеб пшеничный
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Компот из с/ф
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>ПОЛДНИК</b>	<b>ПОЛДНИК</b>
Омлет	Запеканка творожная	Печенье
Чай	Какао	Какао

**7 день****8 день****9 день**

<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ЗАВТРАК</b>
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	Суп молочный с макаронными изделиями
Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с сыром
Чай	Чай	Чай
<b>2 ЗАВТРАК</b>	<b>2 ЗАВТРАК</b>	<b>2 ЗАВТРАК</b>
Сок натуральный	Сок натуральный	Сок натуральный
<b>ОБЕД</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>ОБЕД</b>
Щи на м/к бульоне	Суп с макаронными изделиями	Суп картофельный с рисом
Каша гречневая рассыпчатая	Плов	Гороховое пюре
Куриная подлива	Хлеб пшеничный	Рыба тушеная с овощами
Хлеб пшеничный	Компот из с/ф	Хлеб пшеничный
Компот из с/ф		Компот из с/ф
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>ПОЛДНИК</b>	<b>ПОЛДНИК</b>
Манные биточки	Ленивые вареники	Блины с сгущенным молоком
Кисель	Кофейный напиток	Чай

**10 день**

<b>ЗАВТРАК</b>
Каша ячневая молочная с маслом сливочным
Бутерброд с маслом
Чай
<b>2 ЗАВТРАК</b>
Сок фруктовый»
<b>ОБЕД</b>
Борщ
Рожки отварные
Куриная подлива
Хлеб пшеничный
Компот из с/ф
<b>ПОЛДНИК</b>
Яйцо вареное
Чай с молоком

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
168	Каша «Дружба»	200	5,8	7,6	28,9	200
1	Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,43	18,27	17,0
392	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40
34	Сок фруктовый	100	0,9	-	18,18	76
55	Щи	250	5,6	7,6	13,5	137
88	Куриное рагу с картофелем	220	14,8	18,5	31,3	332,6
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103
376	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,76	113
287	Коржик молочный	70	4,8	8,6	48,9	281,0
395	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,18	6,51	23,54	182,0
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,64	5,18	15,44	139,0
206	Гороховое пюре	135	12,6	6,2	33,3	228,8
56	Куриная подлива	80	14,14	11,4	3,63	173,25
609	Печенье	30	2,2	2,9	22,3	125
384	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19
105	Каша рисовая	200	6,5	10,5	32,7	218,5
17	Запеканка творожная	100	13,6	9,26	9,92	183,13
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243
247	Рыба тушеная с овощами	70	7,04	3,56	1,92	70
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0
397	Какао	180	3,67	3,19	15,82	107
98	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,5	7,7	32,7	219,0
39	Суп Снежок, с мясом птицы	250	5,3	7,2	18,2	202,3
215	Омлет	105	9,28	18,03	1,86	193
198	Биточки манные	150	7,68	5,78	40,84	246
103	Каша пшенная	200	7,4	7,6	39,2	245,5
230	Ленивые вареники	155	21,89	16,03	22,6	321,0
66	Борщ со свежей капустой	250	1,7	4,82	6,68	77,0
180	Плов с мясом кур	220	15,9	21,3	43,6	415,8
267	Блины с повидлом	75/10	5,9	5,3	36,4	217

38	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	250	6,45	5,16	21,92	148,87
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	138,0
100	Каша овсяная	200	6,4	7,7	32,1	216,5
37	Суп картофельный с клецками, с мясом птиц	250	5,16	7,05	18,95	196,8
174	Тефтели	70	8,98	9,49	7,31	150,5
172	Каша вязкая ячневая	200	7,49	11,27	39,35	289,0
317	Макароны отварные	150	5,5	4,57	26,44	168
39	Суп картофельный с рисом и мясом птиц	250	6,45	5,16	21,92	148,87
36	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	250	6,5	5,2	22,09	150
178	Котлета куриная	70	12,31	12,92	8,32	184,16
132	Капуста тушеная	200	3,98	7,42	18,98	158
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0
3	Бутерброд с сыром	40/10	6,45	7,27	17,77	162,25