

30082022

УТВЕРЖДАЮ:  
Руководитель учреждения

2022 год

## Примерное меню для детских садов г.Арзамаса

№ п-р	Наименование блюд	дети до 3 лет					дети от 3 -7 лет				
		выход	ккал	Б	Ж	У	выход	ккал	Б	Ж	У
<b>1 неделя</b>											
<b>завтрак</b>											
<b>Понедельник I</b>											
337/04	Яйцо вареное	1 шт.	95	7,65	6,9	0,45	1 шт.	95	7,65	6,9	0,45
2/04	Бутерброд с повидлом	20/5/15	118	1,2	3,1	21	20/5/15	118	1,2	3,1	21
333/04	Макароны с сыром	100/15/10	239	8,3	12,4	22,8	125/15/10	280	7,3	14,1	30,1
Тк395/2012	Кофейный напиток с молоком	150	71	2,3	1,82	11,3	180	85	2,7	2,18	13,5
			<b>523</b>	<b>19,45</b>	<b>24,22</b>	<b>55,55</b>		<b>578</b>	<b>18,85</b>	<b>26,28</b>	<b>65,05</b>
<b>2завтрак</b>											
Ттк17	Фрукты свежие /яблоко/	100	45	0,4	0,4	9,0	100	45	0,4	0,4	9,0
<b>обед</b>											
123/04	Щи из свежей капусты с курами	150/10	63	15,13	3,08	4,14	180/10	75	18,1	3,9	5,2
Ттк 20	Грудка кур в соусе сметанном с томатом	25/25	119	7,0	9,3	1,7	35/35	167	9,8	13	2,4
508/04	Каша гречневая/ ккал по 1994г/	110	190	6,2	5	30,7	150	260	8,55	6,9	41,85
63104(1)	Компот из яблок	150	76	0,16	0,16	18,53	180	91	0,19	0,19	22,2
	Хлеб ржаной	30	62	1,98	0,33	12,3	30	62	1,98	0,33	12,3
	Хлеб пшеничный	15	40	1,125	0,45	7,5	20	53	1,5	0,6	10
			<b>505</b>	<b>31,6</b>	<b>13,02</b>	<b>75,34</b>		<b>659</b>	<b>39,6</b>	<b>17,12</b>	<b>94,35</b>
<b>упл полд</b>											
тк №2	Салат из свеклы вареной	30	38	0,43	2,97	2,4	60	75	0,7	5,9	4,8
390/04	Коглеты рыбн любительские	50	76	7,5	3,75	3,05	70	106	10,5	5,2	4,3
278/04	Пудинг овощной	110	147	5	7,7	13,7	130	174	6	9,1	16,1
	Бифидок	150	119	4,2	3,75	16,5	180	143	5	4,5	19,8
	Хлеб пшеничный	20	53	1,125	0,6	10	30	80	2,25	0,9	15
			<b>433</b>	<b>18,3</b>	<b>18,6</b>	<b>45,6</b>		<b>578</b>	<b>24,5</b>	<b>25,7</b>	<b>60</b>
			<b>1506</b>	<b>69,7</b>	<b>56,2</b>	<b>185,4</b>		<b>1860</b>	<b>83,3</b>	<b>69,5</b>	<b>228</b>
<b>завтрак</b>											
<b>Вторник I</b>											
304/04	Каша боярская (из пшена с изюмом)	150	350	7,12	21,88	30,76	200	467	9,5	29,17	41

697/04	Молоко ж 2,5%	180	94	5,08	4,5	8,51	200	104	5,6	5	9,4
	Булочка « умница»	20	53	1,5	0,6	10	30	80	2,25	0,9	15,0
			497	13,7	26,98	49,27		651	17,35	33,07	65,4
<b>Завтрак</b>											
707/04	Сок /тыквенный/	180	68	-	-	16,2	200	76	-	-	18
<b>обед</b>											
Ттк 16	Овощи свежие /томаты/	50	12	0,55	0,1	1,9	60	14	0,66	0,12	2,28
132/04	Рассольник ленинградский со сметаной	150/10	97	2,06	4,2	10,41	180/10	115	2,4	5	13,36
451/04	Шницель из говядины	50	130	7,95	7,2	8,0	75	195	11,93	10,8	12,0
534/04	Капуста тушеная	110	103	2	3,7	8,7	130	122	3,2	6	14
54-20кн-2020	Кисель из апельсинов	150	45	0,3	0,1	10,8	180	54	0,36	0,11	12,96
	Хлеб ржаной	30	62	1,98	0,33	12,3	40	82	2,64	0,44	16,4
	Хлеб пшеничный	15	40	1,125	0,45	7,5	25	67	1,875	0,75	12,5
			489	15,96	16,08	59,61		635	23	23,22	8,35
<b>Упл полд</b>											
	Сельдь соленая или рыба отварная	30	43,5	5,1	2,5	-	50	58	6,8	3,4	-
Ттк4а	Винегрет	50	29	0,7	1,3	3,6	60	35	0,84	2,08	5,76
	Омлет натуральный	105/5	203	10,6	17,0	2,1	160/5	304	15,8	25,4	3,1
685/04	Чай с сахаром	150/11	44	0,15	-	11,25	200/7	58	0,2	-	15
	Хлеб ржаной	15	31	0,99	0,17	6,15	15	31	0,99	0,17	6,15
			350	17,54	20,9	23,1		486	17,83	31,05	30,01
			1404	47,2	63,9	125		1848	58,2	89,3	121,8
<b>завтрак</b>	<b>Среда 1</b>										
337/04	Яйцо вареное	1 шт.	95	7,65	6,9	0,45	1 шт.	95	7,65	6,9	0,45
362/04	Пудинг из творога с молоком соус	100/30	220	4,76	8,35	33	-	-	-	-	-
596/1-04	или соусом молочным сладким	-	-	-	-	-	150/75	435	22,8	18,75	33,25
630/96	Чай с молоком	120/40/12	70	1,28	1,36	13,92	150/50/7	88	1,6	1,7	17,4
	Булочка « умница»	15	40	1,125	0,45	7,5	20	53	1,5	0,6	10
			425	14,82	17,06	54,87		671	33,55	27,95	61,1
<b>Завтрак</b>											
Ттк17	Фрукты свежие /груша/	100	42	0,4	0,3	9,0	100	42	0,4	0,3	9,0
<b>обед</b>											
114/04	Борщ с картофелем и сметаной	150/10	88	1,58	4,68	10,08	200/10	115	2,07	6,14	13,23
492/04	Плов из курицы	50/100	358	17,5	21,4	23,9	50/100	358	17,5	21,4	23,9
707/04	Сок яблочный/	180	79	0,9	-	19,08	200	87,7	1	-	21,2
	Хлеб ржаной	30	62	1,98	0,33	12,3	30	62	1,98	0,33	12,3

	Хлеб пшеничный	15	40	1,125	0,45	7,5	20	53	1,5	0,6	10
<b>упл полд</b>			<b>627</b>	<b>23,08</b>	<b>26,86</b>	<b>72,86</b>		<b>602</b>	<b>24,05</b>	<b>28,5</b>	<b>80,63</b>
416/88	Запеканка картофельная с говядиной	150	255	16,35	10,25	28,94	180	306	19,62	12,29	34,72
697/04	Молоко ж 2,5%	180	94	5,08	4,5	8,51	180	94	5,08	4,5	8,51
	Хлеб ржаной	15	31	0,99	0,17	6,15	15	31	0,99	0,17	6,15
	Кондит изделия	20	85	15,2	3,6	12,72	40	170	30,4	6,2	25,44
			<b>465</b>	<b>37,6</b>	<b>18,5</b>	<b>56,3</b>		<b>601</b>	<b>56</b>	<b>23,16</b>	<b>74,8</b>
			<b>1559</b>	<b>75,9</b>	<b>62,7</b>	<b>193</b>		<b>1916</b>	<b>114</b>	<b>79,9</b>	<b>225,5</b>

<b>завтрак</b>	<b>Четверг I</b>										
Ттк	Горячий бутерброд с сыром	20/3/20	143	6,724	7,995	10,539	20/3/20	143	6,724	7,995	10,539
311/04	Каша геркулесовая на молоке	135	144	5,74	3,71	22	250	266	10,61	6,86	40,56
Тк 395/2012	Кофейный напиток с молоком	180	86	2,79	2,18	13,57	180	86	2,79	2,18	13,57
			<b>373</b>	<b>15,25</b>	<b>13,88</b>	<b>46,10</b>		<b>495</b>	<b>20,12</b>	<b>17,03</b>	<b>64,66</b>
<b>Завтрак</b>											
Ттк17	Фрукты свежие /апельсин /	100	40	0,9	0,2	8,1	100	40	0,9	0,2	8,1
<b>обед</b>											
Ттк16	Овощи свежие/томат/	50	12	0,55	0,1	1,9					
139/04	Суп картофель с бобовыми	150	101	4,65	3,72	13,38	200	134	6,2	4,96	17,84
437/04	Гуляш из говядины /со сметаной/	25/25	74	7,1	4,0	2,17	40/40	118	9,3	5,2	2,8
516/04	Вермишель отварная	110	162	3,8	45,1	26,1	130	192	4,5	53,3	31
638/04	Компот из кураги	150	95	0,9	-	23,7	200	94	0,9	-	24
	Хлеб ржаной	30	62	1,98	0,33	12,3	40	82	2,64	0,44	16,4
	Хлеб пшеничный	15	40	1,125	0,45	7,5	20	53	1,5	0,6	10
			<b>579</b>	<b>20,35</b>	<b>58,9</b>	<b>84,68</b>		<b>722</b>	<b>25,5</b>	<b>72,3</b>	<b>101,64</b>
<b>Упл полд</b>											
Ттк2	Салат из свеклы вареной	30	37	0,4	3	2,4	50	63	0,7	5	4
355/88	Суфле рыбное(минтай п бг)	75	122	12,75	6,15	3,15	75	122	12,75	6,15	3,15
594/96	Кисель молочный	180	155	3,6	3,96	27,54	180	172	4,0	4,4	30,6
	Булочка « умница»	20	53	1,5	0,6	10	30	80	2,25	0,9	15,0
	Кондитер изделия	-	-	-	-	-	35	150	26,68	5,44	22,32
			<b>367</b>	<b>18,25</b>	<b>13,71</b>	<b>43,09</b>		<b>587</b>	<b>46,38</b>	<b>20,89</b>	<b>75,07</b>
			<b>1359</b>	<b>54,7</b>	<b>86,7</b>	<b>181,9</b>		<b>1844</b>	<b>92,9</b>	<b>110,4</b>	<b>249,5</b>
<b>завтрак</b>	<b>Пятница I</b>										
297/96	Запеканка из творога с молоком стущенным	110/20	320	19	14,3	25	-	-	-	-	-

596/1-04	или соусом молочным сладким	-	-	-	-	-	150/75	441	26,7	21,9	33,3
397/2012	какао	180	102	3,02	2,78	14,66	180	190	4,9	5,0	32,5
	Булочка «сумница»	15	40	1,125	0,45	7,5	20	53	1,5	0,6	10
	Хлеб ржаной	30	62	1,98	0,33	12,3					
			<b>524</b>	<b>25,1</b>	<b>17,9</b>	<b>59,5</b>		<b>684</b>	<b>33,1</b>	<b>27,5</b>	<b>75,8</b>
<b>Завтрак</b>											
Ткк17	Фрукты свежие /яблоко/	100	45	0,4	0,4	9,0	100	45	0,4	0,4	9,0
<b>обед</b>											
151/96	Суп –лапша домашняя с куриц	150/10	105	3,7	5,4	10,6	200/10	139	4,9	7,2	13,9
467/04	Биточки по-белорусски	50	135	11,4	9,5	0,9	75	202	17,18	14,25	1,35
525/04	Овощи в молочном соусе	130	88	2,9	3,12	12	150	101	3,4	3,6	14
54-13хп-2020	Напиток из шиповника	150	49	0,5	0,2	11,4	180	58,8	0,6	0,2	13,68
	Хлеб ржаной	30	62	1,98	0,33	12,3	40	82	2,64	0,44	16,4
	Хлеб пшеничный	15	40	1,125	0,45	7,5	20	53	1,5	0,6	10
			<b>479</b>	<b>21,6</b>	<b>19</b>	<b>54,7</b>		<b>636</b>	<b>30,2</b>	<b>26,29</b>	<b>69,33</b>
<b>упл полд</b>											
Ткк16	Овощи свежие /томат /	30	7	0,33	0,06	1,14					
395/04	Рулет из рыбы	50	91	6,5	4,2	6,3	70	127	9,1	5,9	8,8
697/04	Молоко жс 2,5%	180	94	5,08	4,5	8,51	200	104	5,64	5,0	9,46
	Хлеб пшеничный	15	40	1,125	0,45	7,5	20	53	1,5	0,6	10
687/96	Пирожок с повидлом	60	193	4,2	3,4	35,5	60	193	4,2	3,4	35,5
			<b>425</b>	<b>17,23</b>	<b>12,61</b>	<b>58,95</b>		<b>477</b>	<b>20,44</b>	<b>14,9</b>	<b>63,76</b>
			<b>1473</b>	<b>64,4</b>	<b>49,9</b>	<b>182,1</b>		<b>1842</b>	<b>84,1</b>	<b>69</b>	<b>217,9</b>
	<b>2 неделя</b>										
<b>завтрак</b>	<b>Понедельник 2</b>										
284/96	Омлет натуральный	150/5	243	15	19,1	2,8	210/10	340	21,12	26,75	4,06
Тк 395/2012	Кофейный напиток с молоком	180	86	2,79	2,18	13,57	200	117	2,62	2,68	19,1
	Булочка «сумница»	15	40	1,125	0,45	7,5	20	53	1,5	0,6	10
			<b>400</b>	<b>18,8</b>	<b>22,1</b>	<b>29,3</b>		<b>510</b>	<b>25,24</b>	<b>30,03</b>	<b>33,16</b>
<b>Завтрак</b>											
Тк 707/04	Сок тыквенный	180	68	-	-	16,2	180	68	-	-	16,2
<b>обед</b>											
130/04	Рассольник со сметаной	150/10	119	2,84	4,44	16,14	200/10	125	2,38	6,5	13,9
460/96	Котлеты из кур	50	131	7,95	7,2	8,0	75	196	11,9	10,8	12,0
243/96	Запеканка капустная	130	107	4	6,7	7,5	150	124	4,6	7,8	8,7
686/04	Чай с лимоном	150/11/5	46	0,23	0,08	11,4	200/15/7	61	0,3	0,1	15,2
	Хлеб ржаной	30	62	1,98	0,33	12,3	40	82	2,64	0,44	16,4
	Хлеб пшеничный	15	40	1,125	0,45	7,5	25	67	0,675	0,75	12,5

			<b>505</b>	<b>18,12</b>	<b>19,2</b>	<b>62,84</b>		<b>655</b>	<b>22,5</b>	<b>26,4</b>	<b>78,7</b>
<b>Упл полд</b>											
320/96	Рыба, запеч под молоч соусом с картофельн пюре /минтай /	30/60/75	270	17,16	17,82	9,74	30/60/75	270	17,16	17,82	9,74
Тгк13	йогурт	150	119	4,2	3,75	16,5	180	143	5	4,5	19,8
	Хлеб пшеничный	15	40	1,125	0,45	7,5	20	53	1,5	0,6	10
	Кондитерские изделия	-	-	-	-	-	40	170	30,4	6,2	25,44
			<b>429</b>	<b>22,485</b>	<b>22,02</b>	<b>33,74</b>		<b>612</b>	<b>53,26</b>	<b>28,37</b>	<b>61,68</b>
			<b>1402</b>	<b>59,4</b>	<b>63,3</b>	<b>142,08</b>		<b>1845</b>	<b>101</b>	<b>84,8</b>	<b>189,7</b>
<b>завтрак</b>	<b>Вторник2</b>										
305 / 04	Каша янтарная /пшено +яблоки/	135	204	5,62	8,32	26,68	225	340	9,36	13,86	44,46
697/04	Молоко жс 2,5%	180	94	5,08	4,5	8,51	200	104	5,64	5,0	9,46
	Булочка «умница»	15	40	1,125	0,45	7,5	20	53	1,5	0,6	10
	Хлеб ржаной	30	62	1,98	0,33	12,3					
			<b>400</b>	<b>13,8</b>	<b>13,63</b>	<b>55</b>		<b>497</b>	<b>16,5</b>	<b>19,5</b>	<b>63,9</b>
<b>2завтрак</b>											
Тгк17	Фрукты свежие / мандарины/	100	50	1	0,4	10,1	100	50	1	0,4	10,1
<b>обед</b>											
160/04	Суп молочный вермишелевый	150	85	4,2	4,74	14,82	200	113	5,6	6,32	19,76
436/04	Жаркое по-домашнему	50/100	188	13,35	7,35	16,2	50/100	188	13,35	7,35	16,2
Тгк16	Овощи свежие доп. огурец	-	-	-	-	-	60	8	0,48	0,06	1,56
587/88	Компот из смеси сухофруктов	150	110	0,4	0,15	25,5	180	132	0,5	0,18	30,6
	Хлеб ржаной	30	62	1,98	0,33	12,3	40	82	2,64	0,44	16,4
	Хлеб пшеничный	15	40	1,125	0,45	7,5	20	53	1,5	0,6	10
			<b>485</b>	<b>21,05</b>	<b>13,02</b>	<b>76,32</b>		<b>576</b>	<b>24,07</b>	<b>14,95</b>	<b>94,52</b>
<b>Упл полд</b>											
394/04	Тефтели рыбные	50/30	169	7,4	11,4	9,0	50/30	169	7,4	11,4	9,0
ггк30	Картофель в молоке	110	94	2,42	3,1	13,7	150	128	3,3	4,35	18,75
54-13хл-2020	Напиток из шиповника	150	49	0,5	0,2	11,4	180	59	0,6	0,23	13,7
	Хлеб ржаной	15	31	0,99	0,17	6,15	15	31	0,99	0,17	6,15
687/96	Пирожок с повидлом	60	193	4,2	3,4	35,5	60	193	4,2	3,4	35,5
			<b>536</b>	<b>15,51</b>	<b>18,27</b>	<b>75,75</b>		<b>580</b>	<b>16,5</b>	<b>19,5</b>	<b>83,1</b>
			<b>1471</b>	<b>51,4</b>	<b>32,2</b>	<b>217,1</b>		<b>1703</b>	<b>58,07</b>	<b>54,35</b>	<b>251,6</b>
<b>завтрак</b>	<b>Среда 2</b>										
359/04	Сырники с морковью с молоком сгущенным	100/30	322	18,85	15,21	27,04	120/30	371	21,7	17,5	31,2
630/96	Чай с молоком	135/45/13,5	79	1,44	1,53	15,66	150/50/7	85	1,5	1,6	16,8
	булочка «умница»	20	53	1,5	0,6	10	20	53	1,5	0,6	10

	Хлеб ржаной	30	62	1,98	0,33	12,3	30	62	1,98	0,33	12,3
			<b>516</b>	<b>23,8</b>	<b>17,7</b>	<b>65</b>		<b>574</b>	<b>26,7</b>	<b>20,1</b>	<b>70,8</b>
<b>Завтрак</b>											
<i>Тк17</i>	Фрукты свежие (яблоко /	100	45	0,4	0,4	9,0	100	45	0,4	0,4	9,0
<i>114/04</i>	Борщ с картофелем, сметаной	150/10	88	1,58	4,68	10,08	180/10	142	2,48	7,3	16,5
<i>Тк 1СпКЛР</i>	Запеканка из говяжьей печени «богатырь»	50	144	7,65	8,4	9,45	70	201	10,7	11,76	13,23
<i>541/04</i>	Раса овощное	110	107	2,53	5,61	11,77	130	150	3,5	7,8	16,5
<i>Тк 12А</i>	Напиток «цитрус»	150	77	0,15	-	19,58	200	102	0,2	-	26,1
	Хлеб ржаной	30	62	1,98	0,33	12,3	40	82	2,64	0,44	16,4
	Хлеб пшеничный	15	40	1,125	0,45	7,5	20	53	1,5	0,6	10
<b>Упл полд</b>			<b>518</b>	<b>14,9</b>	<b>19,5</b>	<b>70,7</b>		<b>730</b>	<b>21,02</b>	<b>27,9</b>	<b>98,73</b>
<i>385/04</i>	Рыба аппетитная соус 600/3-04	100	172	8,3	12,1	7,2	135	232,2	11,2	16,3	9,7
<i>697/04</i>	Молоко жс 2,5%	180	94	5,08	4,5	8,51	180	94	5,08	4,5	8,51
	Хлеб пшеничный	15	40	1,125	0,45	7,5	20	53	1,5	0,6	10
<i>766/04</i>	Сдоба обыкновенная	50	163	4,3	2,9	30	50	163	4,3	2,9	30
			<b>297</b>	<b>64,5</b>	<b>19,9</b>	<b>53,21</b>		<b>542</b>	<b>22,08</b>	<b>24,3</b>	<b>58,21</b>
<b>завтрак</b>	<b>Четверг 2</b>		<b>1376</b>	<b>103,6</b>	<b>57,5</b>	<b>197,9</b>		<b>1891</b>	<b>70,2</b>	<b>72,7</b>	<b>236,7</b>
<i>337/04</i>	Яйцо вареное	1 шт.	95	7,65	6,9	0,45	1 шт.	95	7,65	6,9	0,45
<i>гтк</i>	Горячий бутерброд с сыром	-	-	-	-	-	20/3/20	143	6,724	7,995	10,539
<i>306/04</i>	Каша овсяная молочная с морковью	130	180	4,7	5,6	27,6	225	311	8,28	9,72	47,88
<i>Тк395/2012</i>	Кофейный напиток с молоком	180	85	2,76	2,18	13,56	180	85	2,76	2,18	13,56
	Булочка умница	20	53	1,5	0,6	10	20	53	1,5	0,6	10
			<b>413</b>	<b>16,6</b>	<b>15,3</b>	<b>51,61</b>		<b>687</b>	<b>26,9</b>	<b>27,3</b>	<b>82,4</b>
<b>Завтрак</b>											
<i>707/04</i>	Сок /тыквенный /	180	68	-	-	16,2	200	76	-	-	18
<b>обед</b>											
<i>133/04</i>	Суп картофельный	150	73	1,68	1,8	12,3	250	121	2,8	3,0	20,5
<i>420/88</i>	Запеканка капустная с говядиной	130	209	18	9	13,7	150	241	20,8	10,4	15,8
<i>594/96</i>	Кисель молочный	150	155	3,6	3,96	27,54	180	154	3,6	3,9	27,5
	Хлеб ржаной	30	62	1,98	0,33	12,3	40	82	2,64	0,44	16,4
	Хлеб пшеничный	15	40	1,125	0,45	7,5	25	67	0,675	0,75	12,5
<b>Упл полд</b>	сельдь соленая	30	43,5	5,1	2,5	-	40	58	6,8	-	92,7

261/04	Пюре картофельное запеченное	120/5	186	3,5	10,6	19,2	140/5	216	4	12,2	22,2
Тгк 16	Овощи свежие /огурец свежий /	20	3	0,2	0,02	0,52	30	4	0,24	0,03	0,78
639/04	Компот из с/ф	150	93	0,4	-	23,5	200	124	0,6	-	31,4
	Хлеб пшеничный	15	40	1,125	0,45	7,5	20	53	1,5	0,6	10
			<b>365</b>	<b>10,3</b>	<b>13,6</b>	<b>50,7</b>		<b>455</b>	<b>13,1</b>	<b>16,2</b>	<b>64,4</b>
<b>завтрак</b>	<b>Пятница 2</b>		<b>1385</b>	<b>53,3</b>	<b>44,4</b>	<b>191,8</b>		<b>1883</b>	<b>70,5</b>	<b>62</b>	<b>239,5</b>
315/04	Запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенным	135/30	278	7,29	7,56	45,14	155/30	312	8	8,4	50,6
630/96	Чай с молоком	120/40/12	70	1,28	1,36	13,92	150/50/15	88	1,6	1,7	17,4
	«Булочка умница»	15	40	1,125	0,45	7,5	20	53	1,5	0,6	10
			<b>388</b>	<b>9,7</b>	<b>9,37</b>	<b>66,56</b>		<b>453</b>	<b>11,1</b>	<b>10,7</b>	<b>78</b>
<b>Завтрак</b>											
Тгк17	Фрукты свежие /апельсин/	100	40	0,9	0,2	8,1	100	40	0,9	0,2	8,1
<b>обед</b>											
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем сметаной	150/10	69	1,46	4,08	6,36	180/10	73	1,5	4,3	6,7
438/04	Азу из говядины	30/90	145	10,68	5,76	11,64	30/90	145	10,68	5,76	11,64
587/88	Компот из сухофруктов	150	95	0,9	-	23,7	200	126	1,2	-	31,6
	Хлеб ржаной	25	62,4	1,98	0,33	12,3	40	92	3	0,5	18,4
	Хлеб пшеничный	15	53	1,5	0,6	10	20	66,2	1,9	0,7	12,5
			<b>424</b>	<b>16,5</b>	<b>10,8</b>	<b>72,1</b>		<b>502</b>	<b>19,8</b>	<b>7</b>	<b>80,8</b>
<b>Уил полд</b>											
387/96	Печень по-строгановски	25/27	78	6,35	5,05	2,35	70	105	8,5	6,7	3,1
Тгк30	Картофель в молоке	120	102	2,64	3,48	15	140	119	3,08	4,06	17,5
697/04	Молоко жс 2,5%	180	94	5,08	4,5	8,51	180	94	5,08	4,5	8,51
	Хлеб пшеничный	15	40	1,125	0,45	7,5	20	53	1,5	0,6	10
	Конд изделия /печенье/	20	85	15,2	3,1	12,72	40	170	30,4	6,2	25,44
			<b>399</b>	<b>30,4</b>	<b>16,6</b>	<b>46,08</b>		<b>541</b>	<b>48,6</b>	<b>22,06</b>	<b>64,5</b>
			<b>1251</b>	<b>57,5</b>	<b>37</b>	<b>192,8</b>		<b>1536</b>	<b>80,4</b>	<b>40</b>	<b>238,4</b>
	Среднее за 2 недели		<b>1418</b>	<b>63,71</b>	<b>55,4</b>	<b>180,9</b>		<b>1817</b>	<b>81,2</b>	<b>73,2</b>	<b>219,9</b>