

Утверждаю:  
Директор МКОУ «Сызгинская ООШ»

Насибуллина И.А.

« 21 » 02 2022 г.



**Примерное циклическое 15-дневное меню при 10-ти часовом режиме пребывания детей  
в дошкольной группе филиала МКОУ «Сызгинская ООШ»- Озерская НШ**

2022г.

**Примерное цикличное 15-дневное меню для ДОУ общеразвивающего вида**

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (граммы)			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			4	5	6		
			Б	Ж	У	7	8
1	2	3	4	5	6	7	8
		3-7 л	3-7 л	3-7 л	3-7 л	3-7 л	
<b>День 1</b>							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	7,2	8,5	29,1	222	234
	Чай с молоком	180	1,4	1,2	10,4	58	460
	Бутерброд с маслом, сыром	45	6,9	9	10	149	63
Итого за завтрак		430	15,5	18,7	49,5	429	
2-й завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	43	501
Итого за 2-й завтрак		100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед	Кукуруза	50	1,5	1,8	2,7	33	157
	Суп гороховый с гречками и сметаной	200/5/5	6,4	3,34	15,1	117	127, 143, 433
	Котлеты из говядины с соусом томатным	70/20	12,5	9,3	11,4	180	339, 419
	Макаронные изделия отварные	130	4,8	4,3	25,6	160	256
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,27	0,009	15,8	65	494
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	573
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	62	574
Итого за обед		715	29,77	19,449	94,9	676	
Полдник	Омлет натуральный	85	7,3	11,1	1,8	136	268
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	573
	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,6	36	459
Итого за полдник		290	9,47	11,39	22,7	231	
Итого за первый день		1535	55,24	49,639	177,2	1379	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (граммы)			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			4	5	6		
1	2	3	Б	Ж	У	7	8
		3-7 л	3-7 л	3-7 л	3-7 л	3-7 л	
<b>День 2</b>							
Завтрак	Суп молочный с крупой с маслом сливочным	200/5	4,8	5	16,4	130	140
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,6	12,4	85	465
	Бутерброд с джемом	45	1,6	3,8	23,4	134	73
Итого за завтрак		430	9,4	11,4	52,2	349	
2-й завтрак	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за 2-й завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Икра кабачковая	50	0,4	0,9	2	18	50
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200/5	1,6	4,2	5,8	68	95, 433
	Рыба, запеченная в сметанном соусе с картофелем	200	13,3	8,4	15,7	191	311, 408
	Напиток с витаминами, кальцием, магнием пребиотиком	180	0	0	15	63	509
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	573
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	62	574
Итого за обед		710	19,6	14,2	62,8	461	
Полдник	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	17,4	9,4	26,1	259	279,471
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	573
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34	457
Итого за полдник		325	19,48	9,69	46,8	352	
Итого за второй день		1565	48,88	35,69	171,6	1206	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (граммы)			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			4	5	6		
1	2	3	Б	Ж	У	7	8
		3-7 л	3-7 л	3-7 л	3-7 л	3-7 л	
<b>День 3</b>							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	6,3	7	31,2	209	230
	Какао с молоком	180	3	2,6	12,4	85	462
	Бутерброд с маслом, сыром	45	6,9	9	10	149	63
Итого за завтрак		430	16,2	18,6	53,6	443	
2-й завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	43	501
Итого за 2-й завтрак		100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед	Икра свекольная	50	0,8	1,8	4,3	36	53
	Суп с мак. изделиями и картофелем со сметаной	200/5	2,4	4	10	86	129, 433
	Шницель натуральный с соусом томатным	70/20	12,3	15,7	7,8	219	319, 419
	Каша перловая рассыпчатая	130	3,9	4,3	27,1	162	207
	Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	12,8	54	487
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	573
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	62	574
	Итого за обед		710	23,97	26,68	86,3	678
Полдник	Омлет с морковью	95	7,3	10,8	2,9	138	273
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	573
	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,6	36	459
Итого за полдник		300	9,47	11,09	23,8	233	
Итого за третий день		1540	50,14	56,47	173,8	1397	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (граммы)			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			4	5	6		
1	2	3	Б	Ж	У	7	8
		3-7 л	3-7 л	3-7 л	3-7 л	3-7 л	
<b>День 4</b>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7,5	6,7	36,3	235	232
	Чай с молоком	180	1,4	1,2	10,4	58	460
	Бутерброд с джемом	45	1,6	3,8	23,4	134	73
Итого за завтрак		430	10,5	11,7	70,1	427	
2-й завтрак	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за 2-й завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Зеленый горошек	50	1,5	1,8	2,7	33	157
	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,3	4,7	3,24	57	104, 433
	Плов из курицы	200	12,3	8,2	24,8	223	375
	Кисель с витаминами "Витошка"	180	0	0	22	86	504
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	573
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	62	574
Итого за обед		690	19,4	15,4	77,04	520	
Полдник	плюшка посадская	50	1,4	2,5	12,4	155	б/тк
	Ряженка	200	5,8	5	8	101	470
Итого за полдник		250	7,2	7,5	20,4	256	
Итого за четвертый день		1470	37,5	35	177,34	1247	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (граммы)			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			4	5	6		
1	2	3	Б	Ж	У	7	8
		3-7 л	3-7 л	3-7 л	3-7 л	3-7 л	
<b>День 5</b>							
Завтрак	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200/5	5	7	28	191	229
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,6	12,4	85	465
	Бутерброд с маслом, сыром	45	6,9	9	10	149	63
Итого за завтрак		430	14,9	18,6	50,4	425	
2-й завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	43	501
Итого за 2-й завтрак		100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед	Кукуруза	50	1,5	1,8	2,7	33	157
	Суп с рыбными консервами	200	7,4	9,1	8	144	122
	Тефтели из говядины в молочном соусе	70/20	9	11	6,4	160	349, 402
	Пюре картофельное	130	3,5	5,2	7,6	91	377
	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,45	0,18	14	60	488
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	573
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	62	574
Итого за обед		705	26,15	27,98	63	609	
Полдник	Пудинг творожный запеченный с джемом	100/20	15,2	5	34	244	285, 86
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	573
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34	457
Итого за полдник		325	17,28	5,29	54,7	337	
Итого за пятый день		1560	58,83	51,97	178,2	1414	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (граммы)			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			4	5	6		
1	2	3	Б	Ж	У	7	8
		3-7 л	3-7 л	3-7 л	3-7 л	3-7 л	
<b>День 6</b>							
Завтрак	Суп молочный с крупой с маслом сливочным	200/5	4,8	5	16,4	130	140
	Бутерброд с джемом	45	1,6	3,8	23,4	134	73
	Какао с молоком	180	3	2,6	12,4	85	462
Итого за завтрак		430	9,4	11,4	52,2	349	
2-й завтрак	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за 2-й завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Икра кабачковая	50	0,4	0,9	2	18	50
	Суп из овощей со сметаной	200/5	1,7	4,3	5,3	67	116, 433
	Шницель натуральный с соусом томатным	70/20	12,3	15,7	7,8	219	319, 419
	Каша рассыпчатая с овощами	130	3	2,7	29,4	154	211
	Напиток с витаминами, кальцием, магнием пребиотиком	180	0	0	15	63	509
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	573
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	62	574
Итого за обед		710	21,7	24,3	83,8	642	
Полдник	Манник	60	3,3	3,1	18,6	116	550
	Йогурт	200	5,8	5	8	101	470
Итого за полдник		260	9,1	8,1	26,6	217	
Итого за шестой день		1500	40,6	44,2	172,4	1252	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (граммы)			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			4	5	6		
1	2	3	Б	Ж	У	7	8
		3-7 л	3-7 л	3-7 л	3-7 л	3-7 л	
<b>День 7</b>							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	5,2	6,5	32,1	208	236
	Бутерброд с маслом, сыром	45	6,9	9	10	149	63
	Чай с молоком	180	1,4	1,2	10,4	58	460
Итого за завтрак		430	13,5	16,7	52,5	415	
2-й завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	43	501
Итого за 2-й завтрак		100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед	Зеленый горошек	50	1,5	1,8	2,7	33	157
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	2,2	4,8	11,2	96	100, 433
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	13,9	3,4	14,9	147	313, 418
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,09	18,1	76	495
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	573
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	62	574
Итого за обед		690	22,4	10,79	71,2	473	
Полдник	Запеканка из творога с молоком с	100/20	17,4	9,4	26,1	259	279, 471
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	573
	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,6	36	459
Итого за полдник		325	19,57	9,69	47	354	
Итого за седьмой день		1545	55,97	37,28	180,8	1285	



Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (граммы)			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			4	5	6		
1	2	3	Б	Ж	У	7	8
		3-7 л	3-7 л	3-7 л	3-7 л	3-7 л	
<b>День 8</b>							
Завтрак	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200/5	5	7	28	191	229
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,6	12,4	85	465
	Бутерброд с джемом	45	1,6	3,8	23,4	134	73
Итого за завтрак		430	9,6	13,4	63,8	410	
2-й завтрак	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за 2-й завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Икра свекольная	50	0,8	1,8	4,3	36	53
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/5	2	4,7	7,2	79	118, 433
	Рагу из птицы	200	21	19	15,9	319	376
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,27	0,009	15,8	65	494
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	573
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	62	574
Итого за обед		690	28,37	26,209	67,5	620	
Полдник	Омлет натуральный	85	7,3	11,1	1,8	136	268
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	573
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34	457
Итого за полдник		290	9,38	11,39	22,5	229	
Итого за восьмой день		1510	47,75	51,399	163,6	1303	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (граммы)			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			4	5	6		
1	2	3	Б	Ж	У	7	8
		3-7 л	3-7 л	3-7 л	3-7 л	3-7 л	
<b>День 9</b>							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	7,2	8,5	29,1	222	234
	Какао с молоком	180	3	2,6	12,4	85	462
	Бутерброд с маслом, сыром	45	6,9	9	10	149	63
Итого за завтрак		415	17,1	20,1	51,5	456	
2-й завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	43	501
Итого за 2-й завтрак		100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед	Кукуруза	50	1,5	1,8	2,7	33	157
	Суп картофельный с клецками со сметаной	200	2,2	3,7	7,8	72	115, 433
	Бифштекс в сметанном соусе	70/20	14,3	11,4	0,5	162	331, 408
	Пюре картофельное с морковью	130	2,7	5,2	9,5	96	378
	Кисель с витаминами "Витошка"	180	0	0	22	86	504
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	573
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	62	574
Итого за обед		705	25	22,8	66,8	570	
Полдник	Пудинг творожный запеченный с джемом	100/20	15,2	5	34	244	285, 86
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	573
	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,6	36	459
Итого за полдник		325	17,37	5,29	54,9	339	
Итого за девятый день		1545	59,97	48,29	183,3	1408	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (граммы)			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			4	5	6		
1	2	3	Б	Ж	У	7	8
		3-7 л	3-7 л	3-7 л	3-7 л	3-7 л	
<b>День 10</b>							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным	200/5	5,8	6,5	19,7	160	139
	Чай с молоком	180	1,4	1,2	10,4	58	460
	Бутерброд с джемом	45	1,6	3,8	23,4	134	73
Итого за завтрак		430	8,8	11,5	53,5	352	
2-й завтрак	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за 2-й завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Икра кабачковая	50	0,4	0,9	2	18	50
	Суп с рыбными консервами	200	7,4	9,1	8	144	122
	Котлеты из говядины с соусом томатным	70/20	12,5	9,3	11,4	180	339, 419
	Макаронные изделия отварные	130	4,8	4,3	25,6	160	256
	Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	12,8	54	487
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	573
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	62	574
Итого за обед		705	29,67	24,48	84,1	677	
Полдник	Каша пшеничная молочная	200	7,5	6,6	36,3	235	232
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	573
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34	457
Итого за полдник		405	9,58	6,89	57	328	
Итого за десятый день		1640	48,45	43,27	204,4	1401	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (граммы)			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			4	5	6		
1	2	3	Б	Ж	У	7	8
		3-7 л	3-7 л	3-7 л	3-7 л	3-7 л	
<b>День 11</b>							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	6,3	7	31,2	209	230
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,6	12,4	85	465
	Бутерброд с маслом, сыром	45	6,9	9	10	149	63
Итого за завтрак		415	16,2	18,6	53,6	443	
2-й завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	43	501
Итого за 2-й завтрак		100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед	Зеленый горошек	50	1,5	1,8	2,7	33	157
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200/5	1,6	4,2	5,8	68	95, 433
	Рыба, запеченная в сметанном соусе с картофелем	200	13,3	8,4	15,7	191	311, 408
	Напиток с витаминами, кальцием, магнием пребиотиком	180	0	0	15	63	509
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	573
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	62	574
Итого за обед		695	20,7	15,1	63,5	476	
Полдник	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	17,4	9,4	26,1	259	279, 471
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	573
	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,6	36	459
Итого за полдник		325	19,57	9,69	47	354	
Итого за одиннадцатый день		1535	56,97	43,49	174,2	1316	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (граммы)			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			4	5	6		
1	2	3	Б	Ж	У	7	8
		3-7 л	3-7 л	3-7 л	3-7 л	3-7 л	
<b>День 12</b>							
Завтрак	Каша овсяная жидкая с маслом сливочным	200/5	7,6	8,5	32,4	237	237
	Бутерброд с джемом	45	1,6	3,8	23,4	134	73
	Какао с молоком	180	3	2,6	12,4	85	462
Итого за завтрак		430	12,2	14,9	68,2	456	
2-й завтрак	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за 2-й завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Икра кабачковая	50	0,4	0,9	2	18	50
	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,3	4,7	3,24	57	104, 433
	Макаронник с мясом	200	24,2	20,8	26,1	389	263
	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,45	0,18	14	60	488
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	573
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	62	574
Итого за обед		690	30,65	27,28	69,64	645	
Полдник	Омлет с морковью	95	7,3	10,8	2,9	138	273
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	573
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34	457
Итого за полдник		300	9,38	11,09	23,6	231	
Итого за двенадцатый день		1520	52,63	53,67	171,24	1376	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (граммы)			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			4	5	6		
1	2	3	Б	Ж	У	7	8
		3-7 л	3-7 л	3-7 л	3-7 л	3-7 л	
<b>День 13</b>							
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	7,5	7,5	35,7	240	235
	Бутерброд с маслом, сыром	45	6,9	9	10	149	63
	Чай с молоком	180	1,4	1,2	10,4	58	460
Итого за завтрак		425	15,8	17,7	56,1	447	
2-й завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	43	501
Итого за 2-й завтрак		100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед	Кукуруза	50	1,5	1,8	2,7	33	157
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	2,2	4,8	11,2	596	100,433
	Плов из курицы	200	12,3	8,2	24,8	223	375
	Кисель с витаминами "Витошка"	180	0	0	22	86	504
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	573
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	62	574
Итого за обед		710	20,3	15,5	85	1059	
Полдник	Плюшка Свердловская	50	4	3,5	20,9	159,5	538
	Ряженка	200	5,8	5	8	101	470
Итого за полдник		250	9,8	8,5	28,9	260,5	
Итого за тринадцатый день		1485	46,4	41,8	180,1	1809,5	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (граммы)			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			4	5	6		
1	2	3	Б	Ж	У	7	8
		3-7 л	3-7 л	3-7 л	3-7 л	3-7 л	
<b>День 14</b>							
Завтрак	Суп молочный с крупой с маслом сливочным	200/5	4,8	5	16,4	130	140
	Бутерброд с джемом	45	1,6	3,8	23,4	134	73
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,6	12,4	85	465
Итого за завтрак		415	9,4	11,4	52,2	349	
2-й завтрак	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за 2-й завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Икра свекольная	50	0,8	1,8	4,3	36	53
	Суп с рыбными консервами	200	7,4	9,1	8	144	122
	Запеканка картофельная с мясом	200	22,8	15,7	17	300	334
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,09	18,1	76	495
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	573
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	62	574
Итого за обед		685	35,8	27,39	71,7	677	
Полдник	Пудинг творожный запеченный с джемом	100/20	15,2	5	34	244	285, 86
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	573
	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,6	36	459
Итого за полдник		325	17,37	5,29	54,9	339	
Итого за четырнадцатый день		1525	62,97	44,48	188,6	1409	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (граммы)			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			4	5	6		
1	2	3	Б	Ж	У	7	8
		3-7 л	3-7 л	3-7 л	3-7 л	3-7 л	
<b>День 15</b>							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	5,2	6,5	32,1	208	236
	Бутерброд с маслом, сыром	45	6,9	9	10	149	63
	Какао с молоком	180	3	2,6	12,4	85	462
Итого за завтрак		430	15,1	18,1	54,5	442	
2-й завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	43	501
Итого за 2-й завтрак		100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед	Зеленый горошек	50	1,5	1,8	2,7	33	157
	Суп с крупой и фрикадельками	200	7	7,1	7,9	122	126
	Шницель натуральный с соусом томатным	70/20	12,3	15,7	7,8	219	319, 419
	Каша рассыпчатая с овощами	200	3	2,7	29,4	154	211
	Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	12,8	54	487
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	573
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	62	574
Итого за обед		775	28,37	28,18	84,9	703	
Полдник	Омлет натуральный	85	7,3	11,1	1,8	136	268
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	573
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34	457
Итого за полдник		290	9,38	11,39	22,5	229	
Итого за пятнадцатый день		1595	53,35	57,77	172	1417	