

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
ОТ 1,5 ДО 3-Х ЛЕТ
И
ОТ 3-Х ДО 7 ЛЕТ
МАДОУ "ДЕТСКИЙ САД № 261 "ИСТОКИ"
10,5 ЧАСОВОЙ РЕЖИМ ПРЕБЫВАНИЯ
*ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД***

1 НЕДЕЛЯ

УТВЕРЖДЕНО:
приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад № 261 «Истоки»

Приказ от «15» августа 2017 г. № 103-осн

_____ Т.В. Бочкарева

1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		от 1- 3г.	от 3- 7г.	Б	Ж	У			
День 1									
Завтрак									
	Чай с сахаром	150,0	180,0	0,1	0,0	10,0	40	0,03	411
	Бутерброд	35,0	35,0	2,5	7,6	14,6	136	0,0	1
	Масло	5,0	5,0	0,1	3,6	0,6	33		6
	Каша гречневая	150,0	180,0	6,2	5,3	32,8	203	0,0	182
	Масло	5,0	5,0	0,1	5,0	0,1	45		6
	итого	345,0	405,0	8,9	21,5	58,1	457	0,1	
Ланч									
	Сок	180,0	180,0	0,9	0,0	18,2	76	3,6	418
	итого	180,0	180,0	0,9	0,0	18,2	76	3,6	
Обед									
	Рассольник ленинградский со сметаной	150,0	200,0	2,0	5,1	16,9	122	7,5	82
	Сосиска отварная с томат.соусом	65,0	65,0	5,5	12,0	0,2	130	0,0	291
	Капуста свежая тушеная	100,0	120,0	4,1	6,5	18,9	150	34,4	354
	Икра свекольная	20,0	30,0	0,7	1,3	3,7	30	1,8	55
	Компот из сушеных фруктов	150,0	180,0	0,6	0,0	27,7	113	0,4	394
	Хлеб ржано-пшеничный	30,0	30,0	3,3	0,6	15,0	87		508
	Хлеб пшеничный йодированный	35,0	35,0	2,4	0,5	24,0	95		
	итого	550,0	660,0	24,8	26,0	106,4	727	44,1	
Полдник									
	Снежок	100,0	120,0	5,6	4,5	8,5	76	1,4	420
	Булочка дорожная	50,0	50,0	4,8	9,7	36,0	260	0,3	450
	итого	150,0	170,0	10,4	14,2	44,5	336	1,7	
Ужин									
	Каша молочная (рис)	150,0	180,0	7,5	11,7	39,4	289	1,4	182
	Масло	5,0	5,0	0,1	3,6	0,6	33		6
	Чай с сахаром	150,0	180,0	0,1	0,0	10,0	40	0,0	411
	Хлеб пшеничный йодированный	35,0	35,0	2,4	0,5	24,0	95		

итого		340,0	400,0	10,1	15,8	74,0	457		
<i>Итого за первый день</i>		<i>1565,0</i>	<i>1815,0</i>	<i>55,0</i>	<i>77,4</i>	<i>301,2</i>	<i>2053</i>	<i>49,5</i>	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		от 1- 3г.	от 3- 7г.	Б	Ж	У			
День 2									
Завтрак									
	Бутерброды	35,0	35,0	2,5	7,6	14,6	136	0,0	1
	Масло	5,0	5,0	0,1	3,6	0,6	33		6
	Сыр	4,0	5,0	1,1	1,5		18		7
	Каша молочная (ячка)	150,0	200,0	7,5	11,7	39,4	289	1,4	182
	Масло	5,0	5,0	0,1	3,6	0,6	33		6
	Кофейный напиток с молоком	150,0	180,0	2,9	2,4	14,4	91	1,3	414
	итого	349,0	430,0	14,1	30,4	69,6	600	2,7	
Ланч									
	Йогурт "Чудо"	100,0	100,0	3,0	2,5	16,2	99	0,6	
	итого	100,0	100,0	3,0	2,5	16,2	99	0,6	
Обед									
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	150,0	200,0	1,8	4,9	12,7	102,0	10,8	64
	Гаше мясное/Гуляш из мяса	50,0	60,0	15,8	12,4	3,3	189,0	0,6	293
	Соус томатный	10,0	20,0	0,3	1,2	2,4	210,0	0,6	366
	Каша перловая рассыпчатая	80,0	100,0	2,9	2,9	21,1	122,0	0,0	330
	Овощи отварные порционно	20,0	40,0	0,6	0,3	0,4	22,0	1,5	338
	Компот из изюма	150,0	180,0	1,0	0,0	27,0	104,0	1,4	394
	Хлеб ржано-пшеничный	30,0	30,0	3,3	0,6	15,0	87,0		
	Хлеб пшеничный йодированный	35,0	35,0	2,4	0,5	24,0	95,0		
	итого	525,0	665,0	28,2	22,9	105,9	931,0	14,9	
Полдник									
	Молоко кипяченое йодированное	150,0	180,0	5,5		9,1	102	2,5	419

Руллет с маком		50,0	50,0	0,9	1,6	4,7	38,0	0,1	444
итого		200,0	230,0	6,4	1,6	13,8	140	2,6	
Ужин									
Биточки рыбные с овощами (из горбуши)		60,0	80,0	20,6	9,0	14,8	107	0,1	275
Соус сметанный		20,0	20,0	2,8	10,0	0,1	14	0,8	372
Чай с сахаром		150,0	180,0	0,1	0,0	10,0	40	0,0	411
Хлеб пшеничный йодированный		35,0	35,0	2,4	0,5	24,0	95		
итого		265,0	315,0	25,9	19,5	48,9	256	1,0	
Итого за второй день		1439,0	1740,0	77,6	76,8	254,4	2026	21,7	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		от 1- 3г.	от 3- 7г.	Б	Ж	У			
День 3									
Завтрак									
Бутерброды		35,0	35,0	2,5	7,6	14,6	136	0,0	1
Масло		5,0	5,0	0,1	3,6	0,6	33		6
Творожная запеканка		100,0	120,0	29,3	21,4	28,8	391	1,5	251
Сгущеное молоко		5,0	7,0						
Какао с молоком		150,0	180,0	3,1	2,8	14,4	89	1,2	416
итого		295,0	347,0	35,0	35,4	58,4	649	2,7	
Ланч									
Банан		100,0	100,0	0,4	0,4	9,8	96	10,0	386
итого		100,0	100,0	0,4	0,4	9,8	96	10,0	
Обед									
Суп картофельный с бобовыми (горох)		150,0	200,0	5,1	4,4	13,0	107	4,7	87
Пюре картофельное		100,0	120,0	3,8	4,7	14,8	124	3,1	339
Биточки рубленые из птицы		60,0	70,0	9,2	9,0	6,7	148	0,2	323
Сметанный соус		20,0	30,0	0,1	0,4	0,6	14	0,1	372
Луковая нарезка		15,0	20,0	2,1	4,3	0,0	35	0,0	8
Компот из кураги		150,0	180,0	0,3	0,0	27,0	107	0,8	390

Хлеб ржано-пшеничный		30,0	30,0	3,3	0,6	15,0	87		
Хлеб пшеничный йодированный		35,0	35,0	2,4	0,5	24,0	95		
итого		560,0	685,0	26,3	23,8	101,1	717	9,0	
Полдник									
Сладкие сухарики		20,0	20,0	5,1	10,3	39,0	270	0,4	
Молоко кипяченое йодированное			180,0	5,5		9,1	102	2,5	419
Снежок		100,0		5,2	4,9	7,6	92	0,5	420
итого		120,0	200,0	15,8	15,2	55,7	464	3,4	
Ужин									
Суп молочный с макаронными изделиями		150,0	180,0	5,8	5,6	18,0	144	0,9	100
Чай с сахаром		150,0	180,0	0,1	0,0	10,0	40	0,0	411
Хлеб пшеничный йодированный		35,0	35,0	2,4	0,5	24,0	101		509
итого		335,0	395,0	8,3	6,1	52,0	285	0,9	
Итого за третий день		1410,0	1727,0	85,7	80,9	277,0	2211	26,0	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		от 1- 3г.	от 3- 7г.	Б	Ж	У			
День 4									
Завтрак									
Бутерброды		35,0	35,0	2,5	7,6	14,6	136	0,0	1
Масло		5,0	5,0	0,1	3,6	0,6	33		6
Каша молочная (манка)		150,0	200,0	7,5	11,7	39,4	289	1,4	182
Масло		5,0	5,0	0,1	3,6	0,6	33		6
Чай с лимоном		150,0	180,0	0,1	0,2	10,2	41	2,8	412
итого		345,0	425,0	10,3	26,7	65,4	532	4,2	
Ланч									
Яблоко		100,0	100,0	0,4	0,4	9,8	44	10,0	386
итого		100,0	100,0	0,4	0,4	9,8	44	10,0	
Обед									
Суп лапша на курином бульоне со сметаной		150,0	200,0	2,4	3,6	13,2	143	39,2	94
Рис отварной		60,0	80,0	3,6	4,3	36,7	200	0,0	332

Рыба запеченая с овощами	80,0	90,0	4,5	5,2	4,0	120	11,0	283	
Зеленый горошек	10,0	10,0	0,3	0,5	0,6	8	1,0	10	
Напиток из плодов шиповника	150,0	180,0	0,6	0,3	18,7	79	90,0	399	
Хлеб ржано-пшеничный	30,0	30,0	3,3	0,6	15,0	87		508	
Хлеб пшеничный йодированный	35,0	35,0	2,4	0,5	24,0	101		509	
итого	515,0	625,0	17,2	15,0	112,2	738	141,2		
Полдник									
Молоко кипяченое йодированное	150,0		5,5		9,1	102	2,5	419	
Ряженка		120,0	5,6	4,5	8,5	76	1,4	420	
Растегай с изюмом	70,0	70,0	3,1	4,9	25,8	180	0,1		
итого	220,0	190,0	14,2	9,4	43,3	358	4,0		
Ужин									
Картофель тушеный с овощами	150,0	180,0	2,5	14,5	14,6	212	10,4	148	
Хлеб пшеничный йодированный	35,0	35,0	2,4	0,5	24,0	101		509	
Чай с сахаром	150,0	180,0	0,1	0,0	10,0	40		411	
итого	335,0	395,0	5,0	15,0	48,6	353	10,4		
Итого за четвертый день		1515,0	1735,0	46,9	66,4	279,3	2025	169,8	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		от 1- 3г.	от 3- 7г.	Б	Ж	У			
День 5									
Завтрак									
Бутерброды	35,0	35,0	2,5	7,6	14,6	136	0,0	1	
Масло	5,0	5,0	0,1	3,6	0,6	33		6	
Каша молочная (пшено)	150,0	200,0	7,8	14,5	20,4	291	0,2	182	
Масло	5,0	5,0	0,1	3,6	0,6	33		6	
Чай с сахаром	150,0	180,0	0,1	0,0	10,0	40		411	
итого	345,0	425,0	10,5	29,3	46,2	533	0,2		
Ланч									
Сок	180,0	180,0	0,9	0,0	18,2	76	3,6	418	
итого	180,0	180,0	0,9	0,0	18,2	76	3,6		

Обед								
Борщ со сметаной на курином бульоне	150,0	200,0	1,8	4,9	12,7	152	10,8	63
Икра кабачковая	10,0	20,0	0,6	0,3	0,4	22	1,5	54
Котлета мясная	60,0	70,0	9,3	7,1	9,6	189	0,1	299
Соус сметанный	10,0	15,0	2,8	10,0	0,1	14	0,8	372,0
Макаронны отварныы смаслом	100,0	120,0	6,6	4,4	32,1	189	0,0	218
Кисель из ягод	150,0	180,0	0,2	0,0	23,4	109	24,0	396
Хлеб ржано-пшеничный	30,0	30,0	3,3	0,6	15,0	87		
Хлеб пшеничный йодированный	35,0	35,0	2,4	0,5	24,0	101		
итого	545,0	670,0	27,0	27,8	117,4	863	36,3	
Полдник								
Йогурт питьевой	100,0	120,0	5,6	4,5	8,5	94	1,4	419
Печенье витаминное	60,0	70,0	5,5	8,4	36,6	254	0,0	
итого	160,0	190,0	11,1	12,9	45,1	348	1,4	
Ужин								
Омлет с морковью натуральны с маслом	60,0	80,0	5,7	11,0	1,1	127	0,1	239
Чай с сахаром	150,0	180,0	0,1	0,0	10,0	40		411
Хлеб пшеничный йодированный	35,0	35,0	2,4	0,5	24,0	101		509
итого	245,0	295,0	8,2	11,6	35,1	268	0,1	
Итого за пятый день	1475,0	1760,0	57,7	81,6	261,9	2088	41,6	

2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда от 1- 3г.	Выход блюда от 3- 7г.	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
День 1									
Завтрак									
Бутерброды		35,0	35,0	2,5	7,6	14,6	136	0,0	1
Масло		5,0	5,0	0,1	3,6	0,6	33		6
Макаронны отварныы		130,0	150,0	6,62	4,42	32,1	189		218
Масло		5,0	5,0	0,1	5,0	0,1	45		6
Чай с сахаром		150,0	180,0	0,1	0,0	10,0	40	0,03	411

итого		325,0	375,0	9,3	20,6	57,4	443	0,0	
Ланч									
Сок		180,0	180,0	0,9	0	18,2	76	3,6	418
итого		180,0	180,0	0,9	0	18,2	76	3,6	
Обед									
Щи из свежей капусты со сметаной		150,0	200,0	1,2	3,19	6,7	88,4	14,4	73
Плов из птицы		140,0	150,0	16	14,8	26,8	304	0,4	321
Овощи отварные порционно		20,0	40,0	0,6	0,3	0,4	22	1,5	338
Компот из сушеных фруктов		150,0	180,0	0,5	0,02	27,7	113	0,4	394
Хлеб ржано-пшеничный		30,0	30,0	3,3	0,6	15,0	87		
Хлеб пшеничный йодированный		35,0	35,0	2,4	0,5	24,0	95		
итого		525,0	635,0	24	19,4	100,6	709	16,7	
Полдник									
Молоко кипяченое йодированное		150,0	180,0	5,6	4,5	8,46	93,6	1,4	419
Печенье		70,0	70,0	5,52	8,43	36,6	254,2	0	-
итого		220,0	250,0	11,1	12,9	45,1	348	1,4	
Ужин									
Овощное рагу		180,0	200,0	2,5	14,5	14,8	186	10,4	148
Чай с сахаром		150,0	180,0	0,1	0,0	10,0	40	0,03	411
Хлеб пшеничный йодированный		35,0	35,0	2,4	0,5	24,0	101,1		509
итого		365,0	415,0	4,96	15,02	48,8	327	10,43	
Итого за первый день		1615,0	1855,0	50,3	68,0	270,1	1903	32,2	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда от 1- 3г.	Выход блюда от 3- 7г.	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День 2				Б	Ж	У			
Завтрак									
Бутерброды		35,0	35,0	2,5	7,6	14,6	136	0,0	1
Масло		5,0	5,0	0,1	3,6	0,6	33		6
Сыр		4,0	5,0	1,1	1,5		18		7
Каша молочная (геркулес)		150,0	200,0	7,5	11,7	39,4	289	1,4	182

Масло	5,0	5,0	0,1	3,6	0,6	33		6	
Кофейный напиток с молоком	150,0	180,0	2,9	2,4	14,4	91	1,3	414	
итого	349,0	430,0	14,1	30,4	69,6	600	2,7		
Ланч									
Йогурт	75,0	75,0	2,25	1,2	3	30	0,6	420	
итого	75,0	75,0	2,25	1,2	3	30	0,6	420	
Обед									
Суп московский на кур/б со сметаной	150	200	5,1	4,4	13	107	4,7	87	
Голубцы ленивые	100,0	120,0	10,6	3,5	15,0	164	15,0	315	
Соус томатный	10,0	20,0	0,3	0,4	0,8	22	0,7	366	
Икра свекольная	20,0	30,0	0,7	1,3	3,7	30	1,8	55	
Компот из изюма	150,0	180,0	1,0	0,0	27,0	104	1,4	394	
Хлеб ржано-пшеничный	30,0	30,0	3,3	0,6	15,0	87		508	
Хлеб пшеничный йодированный	35,0	35,0	2,4	0,5	24,0	101		509	
итого	495,0	615,0	27,2	15,4	113,3	739	26,7		
Полдник									
Молоко кипяченое йодированное	150,0	180,0	5,6	4,9	9,1	102	2,5	419	
Булочка дорожная с посыпкой	60,0	70,0	5,1	10,3	39	270	0,4	450	
итого	210,0	250,0	10,7	15,2	48,1	372	2,9		
Ужин									
Уха из горбуши	150,0	200,0	6,0	5,8	10,2	104	0,1	Техкарта №1	
Чай с сахаром	150,0	180,0	0,1	0,0	10,0	40	0,1	411	
Сухарики	35,0	35,0	2,4	0,5	24,0	101		509	
итого	335,0	415,0	8,5	6,3	44,2	245	0,2		
Итого за второй день	1464,0	1785,0	62,8	68,5	278,2	1986,0	33,1		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда от 1-3 л.	Выход блюда от 3-7л.	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День 3				Б	Ж	У			
Завтрак									
Бутерброды	35,0	35,0	2,5	7,6	14,6	136	0,0	1	
Масло	5,0	5,0	0,1	3,6	0,6	33		6	
Пудинг манный	120	150	10,5	12,5	67,8	427	1,11	209	

Повидло	30,0	30,0							
Какао с молоком	150	180	3,1	2,8	14,4	89	1,2	416	
итого	340,0	400,0	16,2	26,5	97,4	685	2,3		
Ланч									
Мандарины	100,0	100,0	0,4	0,4	9,8	44	10,0		
итого	100	100	0,4	0,4	9,8	44	10		
Обед									
Рассольник ленинградский со сметаной	150,0	200,0	2,0	5,1	16,9	122	7,5	82	
Макароны с печенью отварные	120	150	4,6	3,8	28,5	156	0	335	
Соус томатный	20	30	6,0	17,4	3,3	179	0	366	
Луковая нарезка	30	30	0,1	0,6	0,7	1	0,1	11	
Компот из кураги	150	180	0,3	0,02	27,0	107	0,8	390	
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,3	0,6	10	87		508	
Хлеб пшеничный йодированный	35	35	2,4	0,5	24	101		509	
итого	535,0	655,0	18,7	28,0	110,4	753	8,4		
Полдник									
Ряженка	100	120	5,2	4,9	7,6	92	0,5	420	
Сухарики сладкие	20	20	2,4	0,5	24	101		509	
итого	120	140	7,6	5,4	31,6	193	0,5		
Ужин									
Чай с сахаром	150	180	0,06	0,02	10,0	40	0,03	411	
Запеканка картофельная с сайрой	150	200	10,5	8,2	25,7	242	4,1	308	
Хлеб пшеничный йодированный	35	35	2,4	0,5	24	101		509	
итого	335	415	12,96	8,72	59,7	383	4,13		
Итого за третий день	1430,0	1710,0	55,8	69,0	309,0	2058	25,4		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда от 1-3 л.	Выход блюда от 3- 7г.	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
День 4									

Завтрак								
Бутерброды	35,0	35,0	2,5	7,6	14,6	136	0,0	1
Масло	5,0	5,0	0,1	3,6	0,6	33		6
Сыр	4,0	5,0	1,1	1,5		18		7
Каша молочная (рис)	150	200	7,5	11,7	39,4	289	1,36	182
Масло	5,0	5,0	0,1	3,6	0,6	33		6
Чай с лимоном	150,0	180,0	0,1	0,2	10,2	41	2,8	412
итого	349,0	430,0	11,4	28,2	65,4	550	4,2	
Ланч								
Яблоко	100,0	100,0	0,4	0,4	9,8	44	10,0	386
итого	100	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
Обед								
Борщ со сметаной на кур/б	150,0	200,0	1,81	4,91	12,8	102	10,8	63
Пюре картофельное	120,0	150,0	3,8	4,68	14,8	124	3,13	339
Рыба тушеная	60,0	70,0	4,5	5,2	4	120	11	283
Соус сметанный	20,0	30,0	0,1	0,4	0,6	14	0,1	372
Компот из свежих плодов	150,0	180,0	0,2	0,01	23,4	109	24	396
Овощи отварные порционно	40,0	40,0	0,58	0,3	0,4	22	1,5	338
Хлеб ржано-пшеничный	30,0	30,0	3,3	0,6	15	87		508
Хлеб пшеничный йодированный	35,0	35,0	2,4	0,5	24	101		509
итого	605,0	735,0	16,69	16,6	95,0	679	50,5	
Полдник								
Снежок	100,0	120,0	5,6	4,5	8,5	76	1,4	420
Крендель сахарный	70,0	70,0	9,9	4,8	30,3	210	0	443
итого	170,0	190,0	15,5	9,3	38,8	286	1,4	
Ужин								
Гороховая каша	180,0	200,0	5,82	5,6	16,9	147	0,8	
Чай с сахаром	150,0	180,0	0,1	0,1	10,0	40	0,1	411
Хлеб пшеничный йодированный	35,0	35,0	2,4	0,5	24,0	101		509
итого	365,0	415,0	8,32	6,2	50,9	288	0,9	
Итого за четвертый день	1589,0	1870	52,28	60,65	259,92	1847	66,99	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда от 1- 3г.	Выход блюда от 3- 7г.	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
День 5									
Завтрак									
	Бутерброды	35,0	35,0	2,5	7,55	14,62	136	0,0	1
	Масло	5,0	5,0	0,1	3,6	0,6	33		6
	Каша молочная (манка)	150,0	200,0	7,8	14,48	20,41	291	0,19	182
	Масло	5,0	5,0	0,1	3,6	0,6	33		6
	Чай с сахаром	150,0	180,0	0,1	0,0	10,0	40	0,03	411
	итого	345,0	425,0	10,5	29,3	46,2	533	0,0	
Ланч									
	Сок	180	180	0,9	0	18,18	76	3,6	418
	итого	180	180	0,9	0	18,18	76	3,6	418
Обед									
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне со сметаной	150,0	200,0	5,1	4,4	13,0	107	4,7	87
	Соленый огурец	20,0	20,0						
	Жаркое по домашнему	150,0	170,0	20,8	5,3	18,5	205	7,3	292
	Кисель из плодов или ягод	150,0	180,0	0,2	0,0	23,4	109	24	396
	Хлеб ржано-пшеничный	30,0	30,0	3,3	0,6	15,0	87		508
	Хлеб пшеничный йодированный	35,0	35,0	2,4	0,5	24,0	101		509
	итого	535,0	635,0	31,8	10,8	94,0	609	36	
Полдник									
	Кефир	100	120	5,6	4,5	8,5	94	1,44	419
	Пряник	70	70	4,5	6,2	68,0	373	0,01	
	итого	170	190	10,1	10,7	76,5	467	1,45	
Ужин									
	Каша полтавская на молоке	180	200	4,4	0,6	33,1	155		182
	Чай с сахаром	150	180	0,06	0,02	10,0	40	0,03	411
	Хлеб пшеничный йодированный	35	35	2,4	0,5	24,0	101		509
	итого	365	415	6,9	1,12	67,1	296	0,03	
	Итого за пятый день	1595,0	1845,0	60,2	51,9	302,0	1981	41,1	

