



**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте от 1,5-3 лет
в МАДОУ «Луговской детский сад № 5 «Рябинка»**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6	Каша из смеси круп	175	4,97	3,87	23,47	148,43	185,5
	Гречневая крупа ядрица	31,83/31,83	4,01	1,05	18,18	98,04	
	Масло сливочное	4,17/4,17	0,05	2,56	0,07	23,57	
	Крупа пшено шлифованное	7,84/7,84	0,9	0,26	5,21	26,81	
	Соль пищевая йодированная	0,42/0,42	0	0	0	0	
	Вода	138,28/138,2	0	0	0	0	
	Бутерброд с маслом	25	1,57	3,65	10,36	80,7	1
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	
	Батон нарезной	20/20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Чай с лимоном	150	0,09	0	7,77	31,06	393
ЗАВТРАК	Вода	114,21/114,2	0	0	0	0	
	Лимон	6,09/5,32	0,05	0,01	0,16	1,81	
	Сахарный песок	7,61/7,61	0	0	7,59	28,82	
	Вода	24,67/24,67	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,23/0,23	0,05	0	0,01	0,44	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	6,63	7,52	41,6	260,19	
	Фрукт: Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Яблоки	114/100	0,4	0,4	9,8	47	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,4	0,4	9,8	44	
	Винегрет овощной	40	0,54	4,07	3,38	52,62	45
	Картофель	14,74/10	0,2	0,04	1,63	7,7	
	Морковь, красная	7,56/6	0,08	0,01	0,41	2,1	
	Огурец соленый	10/8	0,06	0,01	0,14	1,04	
	Лук репчатый	7,2/6	0,08	0,01	0,49	2,46	
	Свекла	10,2/8	0,12	0,01	0,7	3,36	
	Масло подсолнечное	4/4	0	4	0	35,96	
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,54	3,33	11,67	91,03	81
	Горох, луцный	12,15/12	2,76	0,19	5,77	35,88	
	Картофель	42,91/30	0,6	0,12	4,89	23,1	
	Морковь, красная	9,6/7,5	0,1	0,01	0,52	2,62	
	Лук репчатый	7,2/6	0,08	0,01	0,49	2,46	
	Соль пищевая йодированная	1,2/1,2	0	0	0	0	
	Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	26,97	
	Вода	105/105	0	0	0	0	
	Шницель рыбный натуральный	60	7,43	9,17	9,65	151,21	258
	Филе минтая	54/51	6,83	4,69	8,57	104,04	
	Сухари панировочные	7,5/7,5	0	0	0	0	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	400	14,37	16,66	55,91	338,81	499
	ИТОГО ЗА ОБЕД 2	400	14,37	16,66	55,91	338,81	499
	ИТОГО ЗА ОБЕД 3	400	14,37	16,66	55,91	338,81	499

ОБЕД	Лук репчатый	12/9,75	0,14	0,02	0,8	4
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	16,98
	Яйцо	2,25/2,25	0,29	0,26	0,02	3,53
	Масло подсолнечное	2,25/2,25	0	2,25	0	20,23
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	4,5/4,5	0,13	0,11	0,22	2,43
	Рис отварной с овощами	110	2,62	3,13	25,67	141,58 330
	Лук репчатый	13,09/11	0,15	0,02	0,9	4,51
	Масло сливочное	4,51/4,51	0,06	2,77	0,08	25,53
	Крупа рисовая	32,34/32,34	2,26	0,32	23,93	107,69
	Морковь	13,75/11	0,14	0,01	0,76	3,85
	Вода	68,2/68,2	0	0	0	0
	Кисель из свежих ягод	150	0,08	0,03	20,8	82,19 378
	Крахмал картофельный	6,75/6,75	0,01	0	5,28	21,13
	Клюква	15,75/15	0,08	0,03	0,56	4,2
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85
	Вода	139,5/139,5	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8 700
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Хлеб витаминизированный	20	1,32	0,18	7,6	39,8 701,3
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20/20	1,32	0,18	7,6	39,8
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	16,85	20,15	85,45	593,23
ПОЛДНИК	Кекс "Творожный"	50	4,86	7,05	27,5	189,31 488
	Пудра рафинадная	0,51/0,51	0	0	0,51	1,93
	Творог	12,87/12,87	2,15	1,16	0,26	19,99
	Натрий двууглекислый	0,08/0,08	0	0	0	0
	Сахарный песок	16,49/16,49	0	0	16,46	62,5
	Масло сливочное	7,73/7,73	0,1	4,75	0,13	43,75
	Пшеничная мука, высшего сорта	14,43/14,43	1,56	0,19	10,09	48,2
	Яйцо	8,24/8,24	1,05	0,95	0,06	12,94
	Чай с молоком	150	2,22	1,88	11,94	72,58 394/1
	Вода	50/50	0	0	0	0
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	76,67/75	2,17	1,88	3,6	40,5
	Сахарный песок	8,34/8,34	0	0	8,32	31,61
	Вода	27,01/27,01	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Чай высшего сорта	0,25/0,25	0,05	0	0,01	0,48
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	200	7,08	8,93	39,44	261,89
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	1200	30,96	37	176,29	1159,31
	Среднее значение за период:	1200	30,96	37	176,29	1159,31
	Среднее значение за период	1200	30,96	37	176,29	1159,31

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с сахаром и с маслом	170	7,72	6,95	32,16	222,43	185,11a
	Сахарный песок	4,05/4,05	0	0	4,04	15,33	
	Масло сливочное	4,05/4,05	0,05	2,49	0,07	22,9	
	Крупа пшено шлифованное	32,38/32,38	3,72	1,07	21,54	110,76	
	Соль пищевая йодированная	2,12/2,12	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	136/136	3,94	3,4	6,53	73,44	
	Бутерброд с сыром	30	3,82	3,53	10,28	88,8	3
	Сыр "Российский"	11/10	2,32	2,95	0	36,4	
	Батон нарезной	20/20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Какао с молоком	150	3,06	2,54	12,9	85,92	397
	Сахарный песок	8,34/8,34	0	0	8,32	31,61	
	Какао-порошок	1,67/1,67	0,4	0,25	0,17	4,81	
	Вода	66,66/66,66	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	91,67/91,67	2,66	2,29	4,4	49,5	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	14,6	13,02	55,34	397,15	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	150	0,61	0,12	19,65	82,5	399,4
	Сок фруктовый	150/150	0,62	0,12	19,65	82,5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	150	0,61	0,12	19,65	82,5		
	Нарезка из отварной моркови	40	0,49	3,38	2,62	43,33	10/1
	Морковь, красная	47,32/38	0,49	0,04	2,62	13,3	
	Масло подсолнечное	3,34/3,34	0	3,34	0	30,03	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,68	1,77	8,36	72,92	82
	Картофель	64,29/45	0,9	0,18	7,33	34,65	
	Морковь, красная	7,5/6	0,08	0,01	0,41	2,1	
	Лук репчатый	7,2/6	0,08	0,01	0,49	2,46	
	Вермишель	6/6	0,62	0,07	0,12	20,22	
	Соль пищевая йодированная	0,09/0,09	0	0	0	0	
	Масло подсолнечное	1,5/1,5	0	1,5	0	13,48	
	Вода	105/105	0	0	0	0	
	Птица, тушенная в соусе с овощами	150	10,3	1,96	15,33	120,96	302
	Лук репчатый	18,26/15	0,21	0,03	1,23	6,15	
	Картофель	90,14/63,25	1,27	0,25	10,31	48,71	
	ОБЕД	Горошек зеленый. Консервы	6,52/3,91	0,12	0,01	0,25	1,57

Куриная грудка (филе)	48,3/33,9	8	0,64	0,14	38,31
Морковь, красная	32,61/26,08	0,34	0,03	1,8	9,13
Пшеничная мука, высшего сорта	1,96/1,96	0,21	0,03	1,37	6,53
Вода	19,56/19,56	0	0	0	0
Сметана 15,0% жирности	6,52/6,52	0,17	0,98	0,23	10,56
Соль пищевая йодированная	0,21/0,21	0	0	0	0
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	70,95 372
Яблоки	34,05/30	0,12	0,12	2,94	14,1
Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85
Вода	129/129	0	0	0	0
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8 700
Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8
Хлеб витаминизированный	20	1,32	0,18	7,6	39,8 701,3
Хлеб пшеничный витаминизированный	20/20	1,32	0,18	7,6	39,8
ИТОГО ЗА ОБЕД	530	15,23	7,65	58,5	382,76
Пирожки печеные с повидлом	50	3,02	1,1	19,86	100,93 454
Масло подсолнечное	0,17/0,17	0	0,17	0	1,53
Пшеничная мука, высшего сорта	1,16/1,16	0,13	0,02	0,81	3,87
Повидло	16,8/16,5	0	0	0	0
Яйцо	1/1	0,13	0,12	0,01	1,57
Пшеничная мука, высшего сорта	24,96/24,96	2,7	0,32	17,45	83,37
Вода	11,7/11,7	0	0	0	0
Соль пищевая йодированная	0,39/0,39	0	0	0	0
Масло сливочное	0,74/0,74	0,01	0,46	0,01	4,19
Сахарный песок	1,79/1,79	0	0	1,79	6,8
Дрожжи сухие	0,16/0,16	0,02	0	0,01	0,18
Чай с сахаром	160/7	0,05	0	8,42	32,38 392
Вода	126,32/126,3	0	0	0	0
Сахарный песок	8,42/8,42	0	0	8,4	31,9
Вода	27,29/27,29	0	0	0	0
Чай высшего сорта	0,25/0,25	0,05	0	0,01	0,48
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	3,07	1,1	28,28	133,31
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1240	33,51	21,89	161,77	995,72
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	1240	33,51	21,89	161,77	995,72
Среднее значение за период	1240	33,51	21,89	161,77	995,72

ПОЛДНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой "Геркулес"	170	4,73	4,66	13,4	114,94	94	
	Овсяные хлопья "Геркулес"	10,2/10,2	1,25	0,63	6,3	35,9		
	Сахарный песок	1,36/1,36	0	0	1,36	5,15		
	Масло сливочное	1,7/1,7	0,02	1,05	0,03	9,62		
	Вода	51/51	0	0	0	0		
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	119/119	3,45	2,98	5,71	64,26		
	Бутерброд с повидлом	30	1,5	0,58	10,28	52,4	2	
	Повидло	10,1/10	0	0	0	0		
	Батон нарезной	20/20	1,5	0,58	10,28	52,4		
	Чай с молоком	150	2,22	1,88	11,94	72,58	394/1	
	Вода	50/50	0	0	0	0		
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	76,67/75	2,17	1,88	3,6	40,5		
	Сахарный песок	8,34/8,34	0	0	8,32	31,61		
	Вода	27,01/27,01	0	0	0	0		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Чай высшего сорта	0,25/0,25	0,05	0	0,01	0,48	
Фрукт: Банан		95	1,42	0,48	19,95	90,25	368г	
ЗАВТРАК 2	Банан	158,65/95	1,42	0,48	19,95	91,2		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	95	1,42	0,48	19,95	90,25		
	Салат из свеклы	30	0,43	2,07	2,51	28,17	33	
	Свекла	36,48/28,5	0,43	0,03	2,51	11,97		
	Масло подсолнечное	1,8/1,8	0	1,8	0	16,18		
	Борщ с курой со сметаной	150	4,49	3,96	9,39	91,74	62/1	
	Капуста белокочанная	18,75/15	0,27	0,02	0,7	4,2		
	Картофель	40,18/30	0,6	0,12	4,89	23,1		
	Сметана 15,0% жирности	3,75/3,75	0,1	0,56	0,14	6,08		
	Морковь, красная	12,15/9,75	0,13	0,01	0,67	3,41		
	Куриная грудка (филе)	15,08/12,08	2,85	0,23	0,05	13,64		
	Лук репчатый	5,7/4,8	0,07	0,01	0,39	1,97		
	Зелень свежая	1,8/1,35	0	0	0	0		
	ЗАВТРАК 3	Свекла	30/24	0,36	0,02	2,11	10,08	
		Соль пищевая йодированная	0,09/0,09	0	0	0	0	
Масло подсолнечное		3/3	0	3	0	26,97		
Томатная паста. Консервы		2,25/2,25	0,11	0	0,43	2,3		
Тефтели мясные (1-й вариант)		60	9,07	7,32	4,18	119,52	286	
Свинина б/к		44,24/44,24	8,23	7,08	0	96,45		
Лук репчатый		7,2/7,2	0,1	0,01	0,59	2,95		

ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный	6/6	0,4	0,05	2,28	11,94	
	Пшеничная мука, первого сорта	1,5/1,5	0,17	0,02	1,02	4,93	
	Вода	6/6	0	0	0	0	
	Молоко стерилизованное, 2,5% жирности	6/6	0,17	0,15	0,29	3,24	
	Капуста тушеная	110	2,82	2,35	11,91	81,3	336
	Капуста белокочанная	157,63/126,0	2,27	0,13	5,92	35,3	
	Морковь, красная	2,75/2,2	0,03	0	0,15	0,77	
	Лук репчатый	5,28/4,4	0,06	0,01	0,36	1,8	
	Сахарный песок	3,3/3,3	0	0	3,29	12,51	
	Пшеничная мука, высшего сорта	1,32/1,32	0,14	0,02	0,92	4,41	
	Масло подсолнечное	2,2/2,2	0	2,2	0	19,78	
	Томатная паста. Консервы	6,6/6,6	0,32	0	1,25	6,73	
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	15,57	74,21	398
	Шиповник сухой	15/15	0,51	0,21	7,24	42,6	
	Сахарный песок	8,34/8,34	0	0	8,32	31,61	
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	Хлеб витаминизированный	20	1,32	0,18	7,6	39,8	701,3
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20/20	1,32	0,18	7,6	39,8	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	19,96	16,33	57,84	469,54	183,37 460
ПОЛДНИК	Крендель сахарный	50	3,63	5,36	30,72	183,37	460
	Сахарный песок	8/8	0	0	7,98	30,32	
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	
	Масло сливочное	7/7	0,09	4,3	0,12	39,62	
	Пшеничная мука, высшего сорта	28/28	3,02	0,36	19,57	93,52	
	Соль пищевая йодированная	0,15/0,15	0	0	0	0	
	Дрожжи сухие	0,3/0,3	0,04	0,01	0,03	0,33	
	Яйцо	3,44/3,44	0,44	0,4	0,02	5,4	
	Яйцо	0,36/0,36	0,05	0,04	0	0,57	
	Масло подсолнечное	0,25/0,25	0	0,25	0	2,25	
	Вода	10/10	0	0	0	0	
	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	79,5	401
	Кефир 2,5% жирности	154,17/150	4,35	3,75	6	79,5	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	7,98	9,11	36,72	262,87	1062,58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1185	37,81	33,04	150,13	1062,58	
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	1185	37,81	33,04	150,13	1062,58	
	Среднее значение за период	1185	37,81	33,04	150,13	1062,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9	Запеканка из творога	150	19,22	13,7	16,5	263,79	237
	Сметана 15,0% жирности	4,62/4,62	0,12	0,69	0,17	7,48	
	Творог	108,23/106,1	17,73	9,55	2,12	164,86	
	Сушари панировочные	4,62/4,62	0	0	0	0	
	Крупа манная	6,93/6,93	0,71	0,07	4,89	23,08	
	Сахарный песок	9,23/9,23	0	0	9,21	34,96	
	Масло сливочное	4,62/4,62	0,06	2,84	0,08	26,15	
	Яйцо	4,62/4,62	0,59	0,53	0,03	7,25	
	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,7	11,1	65,6	400/1
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20,13/20	1,44	1,7	11,1	65,6	
	Бутерброд с маслом	25	1,57	3,65	10,36	80,7	1
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	
ЗАВТРАК	Батон нарезной	20/20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Кофейный напиток с молоком	160	2,69	2,38	13,12	83,54	395
	Сахарный песок	8,9/8,9	0	0	8,88	33,72	
	Кофейный напиток	2,67/2,67	0,37	0,38	0,4	6,63	
	Вода	96/96	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	80/80	2,32	2	3,84	43,2	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	355	24,92	21,43	51,08	493,63	
	Компот из свежих ягод	150	0,23	0,09	16,6	66,75	375
	Смородина черная	22,95/22,5	0,22	0,09	1,64	9,9	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	129,75/129,7	0	0	0	0	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	150	0,23	0,09	16,6	66,75	
ЗАВТРАК 2	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,46	34,36	20
	Капуста белокочанная	39,44/31,56	0,57	0,03	1,48	8,84	
	Лук зеленый (перо)	5/4	0,05	0	0,13	0,8	
	Сахарный песок	2/2	0	0	2	7,58	
	Лимонная кислота	0,12/0,12	0	0	0	0	
	Масло подсолнечное	2/2	0	2	0	17,98	
	Вода	3,88/3,88	0	0	0	0	
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,46	3,68	10,26	80,43	76/1
	Картофель	64,29/45	0,9	0,18	7,33	34,65	
	Сметана 15,0% жирности	3/3	0,08	0,45	0,11	4,86	
	Морковь, красная	7,5/6	0,08	0,01	0,41	2,1	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2						

ОБЕД

Крупа перловая	3/3		0,28	0,03	2,01	9,45
Огурец соленый	10,05/9		0,07	0,01	0,15	1,17
Лук репчатый	3,6/3		0,04	0,01	0,25	1,23
Соль пищевая йодированная	0,09/0,09		0	0	0	0
Масло подсолнечное	3/3		0	3	0	26,97
Вода	112,5/112,5		0	0	0	0
Рыба, запеченная с морковью	60		6,14	8,02	8,57	131,65 253
Лук репчатый	3/3		0,04	0,01	0,25	1,23
Масло подсолнечное	2,25/2,25		0	2,25	0	20,23
Сыр "Российский"	3,23/3		0,7	0,88	0	10,92
Филе минтая	39,75/36,75		4,92	3,38	6,17	74,97
Морковь, красная	13,5/13,5		0,18	0,01	0,93	4,72
Масло сливочное	1,2/1,2		0,02	0,74	0,02	6,79
Пшеничная мука, высшего сорта	1,46/1,46		0,16	0,02	1,02	4,88
Вода	14,62/14,62		0	0	0	0
Сметана 15,0% жирности	4,88/4,88		0,13	0,73	0,18	7,9
Соль пищевая йодированная	0,16/0,16		0	0	0	0
Макаронные изделия отварные с маслом	110		4,27	2,82	26,08	146,59 205
Масло сливочное	3,3/3,3		0,04	2,03	0,06	18,68
Макаронные изделия	37,4/37,4		4,23	0,79	26,03	127,91
Компот из сушеных фруктов (смесь)	150		0,08	0	15,24	57,99 376
Сахарный песок	12/12		0	0	11,98	45,48
Смесь сухофруктов	22,5/22,5		0,07	0	3,26	12,51
Вода	150/150		0	0	0	0
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,8 700
Хлеб ржаной	20/20		1,32	0,24	6,68	34,8
Хлеб витаминизированный	20		1,32	0,18	7,6	39,8 701,3
Хлеб пшеничный витаминизированный	20/20		1,32	0,18	7,6	39,8
ИТОГО ЗА ОБЕД	550		15,15	16,97	77,89	525,62
Кондитерское изделие	50		1,6	1,4	40,55	171,05 702/3
Вафли	50/50		1,6	1,4	40,55	171,05
Молоко кипяченое	150		4,57	3,93	7,56	85,05 400
Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	157,5/157,5		4,57	3,94	7,56	85,05
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200		6,17	5,33	48,11	256,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1255		46,47	43,82	193,68	1342,1
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	1255		46,47	43,82	193,68	1342,1
Среднее значение за период	1255		46,47	43,82	193,68	1342,1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с сахаром и с маслом	170	6,56	6,14	28,25	194,56	185.4a
	Крупа манная	23,95/23,95	2,47	0,24	16,91	79,76	
	Сахарный песок	4,59/4,59	0	0	4,58	17,4	
	Масло сливочное	3,91/3,91	0,05	2,4	0,07	22,13	
	Соль пищевая йодированная	0,58/0,58	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	139,4/139,4	4,04	3,48	6,69	75,28	
	Бутерброд с сыром	30	3,82	3,53	10,28	88,8	3
	Сыр "Российский"	11/10	2,32	2,95	0	36,4	
	Батон нарезной	20/20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Чай с лимоном	150	0,09	0	7,77	31,06	393
	Вода	114,21/114,2	0	0	0	0	
	Лимон	6,09/5,32	0,05	0,01	0,16	1,81	
	Сахарный песок	7,61/7,61	0	0	7,59	28,82	
	Вода	24,67/24,67	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,23/0,23	0,05	0	0,01	0,44	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	10,47	9,67	46,3	314,42	
ЗАВТРАК 2	Фрукт: Апельсин	95	0,85	0,19	16,31	73,58	371
	Апельсин	108,3/95	0,86	0,19	7,7	40,85	
	Сахарный песок	8,64/8,64	0	0	8,62	32,73	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	0,85	0,19	16,31	73,58	
	Салат из кукурузы (консервированной)	30	0,86	1,85	2,41	29,79	12
	Кукуруза, сахарная консервированная	39,87/27,9	0,61	0,11	3,12	16,18	
	Сахарный песок	0,6/0,6	0	0	0,6	2,27	
	Масло подсолнечное	1,8/1,8	0	1,8	0	16,18	
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	2,4	3,52	4,2	57,68	66/1
	Капуста белокочанная	52,5/42	0,76	0,04	1,97	11,76	
	Сметана 15,0% жирности	3/3	0,08	0,45	0,11	4,86	
	Морковь, красная	7,5/6	0,08	0,01	0,41	2,1	
	Лук репчатый	7,2/6	0,08	0,01	0,49	2,46	
	Пшеничная мука, высшего сорта	1,5/1,5	0,16	0,02	1,05	5,01	
	Соль пищевая йодированная	1,2/1,2	0	0	0	0	
	Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	26,97	
	Бульон куриный	120/120	1,2	0	0	3,6	
	Томатная паста. Консервы	0,9/0,9	0,04	0	0,17	0,92	

ОБЕД	Тефтели из печени с рисом	100		6,32	9,37	8,87	145,47	284
	Лук репчатый	10,8/9,1		0,13	0,02	0,75	3,73	
	Печень говяжья	30/25		4,47	0,92	1,32	31,75	
	Масло подсолнечное	2,67/2,67		0	2,67	0	24	
	Рис, зерно продовольственное	7,5/7,5		0,56	0,2	4,67	22,72	
	Вода	16,67/16,67		0	0	0	0	
	Масло сливочное	5,5/5,5		0,07	3,38	0,09	31,13	
	Яйцо	4,1/4,1		0,52	0,47	0,03	6,44	
	Пшеничная мука, первого сорта	2,2/2,2		0,24	0,03	1,49	7,24	
	Соль поваренная пищевая	0,16/0,16		0	0	0	0	
	Вода	10/10		0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	10/10		0,29	0,25	0,48	5,4	
	Масло сливочное	2,2/2,2		0,03	1,35	0,04	12,45	
	Пюре картофельное	110		2,7	3,21	18,54	114,21	321
	Картофель	154,98/108,4		2,17	0,43	17,68	83,51	
	Масло сливочное	3,85/3,85		0,05	2,37	0,07	21,79	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	17,38/16,5		0,48	0,41	0,79	8,91	
	Компот из свежих яблок	150		0,12	0,12	17,91	70,95	372
	Яблоки	34,05/30		0,12	0,12	2,94	14,1	
	Сахарный песок	15/15		0	0	14,97	56,85	
	Вода	129/129		0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Хлеб ржаной	20/20		1,32	0,24	6,68	34,8	
	Хлеб витаминизированный	20		1,32	0,18	7,6	39,8	701,3
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20/20		1,32	0,18	7,6	39,8	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	580		15,04	18,49	66,21	492,7	
ПОЛДНИК	Булочка дорожная	50		3,12	2,41	25,13	133,49	470
	Сахарный песок	5,25/5,25		0	0	5,24	19,9	
	Масло сливочное	2,5/2,5		0,03	1,54	0,04	14,15	
	Пшеничная мука, высшего сорта	27,5/27,5		2,97	0,36	19,22	91,85	
	Пшеничная мука, высшего сорта	0,88/0,88		0,1	0,01	0,62	2,94	
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3		0	0	0	0	
	Дрожжи сухие	0,15/0,15		0,02	0	0,01	0,16	
	Масло подсолнечное	0,5/0,5		0	0,5	0	4,5	
	Вода	15,25/15,25		0	0	0	0	
	Чай с молоком	150		2,22	1,88	11,94	72,58	394/1
	Вода	50/50		0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	76,67/75		2,17	1,88	3,6	40,5	
	Сахарный песок	8,34/8,34		0	0	8,32	31,61	
	Вода	27,01/27,01		0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,25/0,25		0,05	0	0,01	0,48	

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	5,34	4,29	37,07	206,07
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1225	31,7	32,64	165,89	1086,77
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	1225	31,7	32,64	165,89	1086,77
Среднее значение за период	1225	31,7	32,64	165,89	1086,77