



**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте от 3-7 лет
в МАДОУ «Луговской детский сад № 5 «Рябинка»**

Категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У					
День 6										
ЗАВТРАК	Каша из смеси круп с сахаром и с маслом	210	10,67	8,69	40,91		284,53	2,1	185.5a	
	Гречневая крупа ядрица	38,2/38,2	4,81	1,26	21,81		117,65	0		
	Крупа пшено шлифованное	9,41/9,41	1,08	0,31	6,26		32,18	0		
	Соль пищевая йодированная	2,62/2,62	0	0	0		0	0		
	Сахарный песок	5/5	0	0	4,99		18,94	0		
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,07	0,08		28,29	0		
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	161,99/161,9	4,7	4,05	7,78		87,48	2,106		
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	30	1,88	4,39	12,44		96,84	0	1	
	Масло сливочное	6/6	0,08	3,69	0,1		33,96	0		
	Батон нарезной	24/24	1,8	0,7	12,34		62,88	0		
	Чай с лимоном	180	0,11	0	9,32		37,28	2,592	393	
	Вода	137,05/137,0	0	0	0		0	0		
	Лимон	7,31/6,39	0,06	0,01	0,19		2,17	2,556		
	Сахарный песок	9,13/9,13	0	0	9,11		34,59	0		
	Вода	29,61/29,61	0	0	0		0	0		
	Чай высшего сорта	0,27/0,27	0,05	0	0,01		0,52	0,027		
ЗАВТРАК 2	Фрукт: Яблоко	100	0,4	0,4	9,8		44	10	368	
	Яблоки	114/100	0,4	0,4	9,8		47	10		
ОБЕД	Винегрет овощной	60	0,82	6,1	5,06		78,93	6,15	45	
	Морковь, красная	12,1/9	0,12	0,01	0,62		3,15	0,45		
	Свекла	16,32/12	0,18	0,01	1,06		5,04	1,2		
	Лук репчатый	10,8/9	0,13	0,02	0,74		3,69	0,9		
	Огурец соленый	15/12	0,1	0,01	0,2		1,56	0,6		
	Картофель	23,82/15	0,3	0,06	2,44		11,55	3		
	Масло подсолнечное	6/6	0	5,99	0		53,94	0		
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,9	5,55	19,45		151,72	11,625	81	
	Морковь, красная	17,07/12,5	0,16	0,01	0,86		4,38	0,625		
	Горох, лущеный	20,25/20	4,6	0,32	9,62		59,8	0		
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82		4,1	1		
	Картофель	77,02/50	1	0,2	8,15		38,5	10		
	Соль пищевая йодированная	2/2	0	0	0		0	0		
	Масло подсолнечное	5/5	0	5	0		44,95	0		
	Вода	175/175	0	0	0		0	0		

ОБЕД	Шницель рыбный натуральный	80	9,9	12,23	12,86	201,61	1,376 258
	Филе минтая	72/68	9,11	6,26	11,42	138,72	0
	Лук репчатый	16/13	0,18	0,03	1,07	5,33	1,3
	Сухари панировочные	10/10	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	22,64	0
	Яйцо	3/3	0,38	0,34	0,02	4,71	0
	Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	26,97	0
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	6/6	0,17	0,15	0,29	3,24	0,078
ОБЕД	Рис отварной с овощами	150	3,57	4,27	35,01	193,07	2,25 330
	Лук репчатый	17,85/15	0,21	0,03	1,23	6,15	1,5
	Крупа рисовая	44,1/44,1	3,09	0,44	32,63	146,85	0
	Морковь	20/15	0,2	0,02	1,03	5,25	0,75
	Масло сливочное	6,15/6,15	0,08	3,78	0,1	34,81	0
	Вода	93/93	0	0	0	0	0
ОБЕД	Кисель из свежих ягод	180	0,09	0,04	24,97	98,62	2,754 378
	Крахмал картофельный	8,1/8,1	0,01	0	6,33	25,35	0
	Клюква	18,9/18	0,09	0,04	0,67	5,04	2,7
	Сахарный песок	18/18	0	0	17,96	68,22	0
	Вода	167,4/167,4	0	0	0	0	0
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0 700
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	0
ОБЕД	Хлеб витаминизированный	20	1,32	0,18	7,6	39,8	0 701,3
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20/20	1,32	0,18	7,6	39,8	0
ПОЛДНИК	Кекс "Творожный"	70	6,8	9,87	38,5	265,03	0,091 488
	Пудра рафинадная	0,71/0,71	0	0	0,71	2,71	0
	Пшеничная мука, высшего сорта	20,2/20,2	2,18	0,26	14,12	67,47	0
	Творог	18,02/18,02	3,01	1,62	0,36	27,98	0,09
	Сахарный песок	23,09/23,09	0	0	23,04	87,5	0
	Натрий двууглекислый	0,11/0,11	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	10,82/10,82	0,14	6,66	0,18	61,25	0
	Яйцо	11,54/11,54	1,47	1,33	0,08	18,12	0
ПОЛДНИК	Чай с молоком	180	2,66	2,25	14,33	87,1	1,206 394/1
	Вода	59,99/59,99	0	0	0	0	0
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	92/90	2,61	2,25	4,32	48,6	1,17
	Сахарный песок	10,01/10,01	0	0	9,99	37,93	0
	Вода	32,41/32,41	0	0	0	0	0
	Чай высшего сорта	0,3/0,3	0,06	0	0,01	0,57	0,03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	45,44	54,21	236,93	1613,33	40,144
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1530	45,44	54,21	236,93	1613,33	40,144
Среднее значение за период		1530	45,44	54,21	236,93	1613,33	40,144
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период			11,27	30,24	58,74		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	<u>Каша пшенная молочная с сахаром и с маслом</u>						
		210	9,53	8,59	39,73	274,76	185.11a
	Крупа пшено шлифованное	40/40	4,6	1,32	26,6	136,82	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,07	0,08	28,29	
	Сахарный песок	5/5	0	0	4,99	18,94	
	Соль пищевая йодированная	2,62/2,62	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	168/168	4,87	4,2	8,06	90,72	
	<u>Бутерброд с сыром</u>	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	
	<u>Какао с молоком</u>	200	4,08	3,38	17,2	114,56	397
	Сахарный песок	11,12/11,12	0	0	11,1	42,14	
	Какао-порошок	2,22/2,22	0,54	0,33	0,23	6,42	
	Вода	88,88/88,88	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	122,22/122,22	3,54	3,06	5,87	66	
	<u>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</u>						
	ЗАВТРАК 2	<u>Сок фруктовый</u>	150	0,61	0,12	19,65	82,5
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	
	<u>Нарезка из отварной моркови</u>	60	0,74	5,06	3,93	64,99	10/1
	Морковь, красная	70,98/57	0,74	0,06	3,93	19,95	
	Масло подсолнечное	5,01/5,01	0	5	0	45,04	
	<u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u>	250	2,8	2,95	13,93	121,53	82
	Морковь, красная	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Картофель	107,14/75	1,5	0,3	12,22	57,75	
	Вермишель	10/10	1,04	0,11	0,2	33,7	
	Соль пищевая йодированная	0,15/0,15	0	0	0	0	
ОБЕД	Вода	175/175	0	0	0	0	
	Масло подсолнечное	2,5/2,5	0	2,5	0	22,48	
	<u>Птица, тушенная в соусе с овощами</u>	180	12,37	2,36	18,4	145,15	302
	Лук репчатый	21,91/18	0,25	0,04	1,48	7,38	
	Картофель	108,17/75,91	1,52	0,3	12,37	58,45	
	Горошек зеленый. Консервы	7,83/4,7	0,15	0,01	0,31	1,88	
	Куриная грудка (филе)	57,96/40,68	9,6	0,77	0,16	45,97	

Морковь, красная	39,13/31,3	0,41	0,03	2,16	10,96
Пшеничная мука, высшего сорта	2,35/2,35	0,25	0,03	1,64	7,84
Вода	23,48/23,48	0	0	0	0
Сметана 15,0% жирности	7,83/7,83	0,2	1,17	0,28	12,68
Соль пищевая йодированная	0,25/0,25	0	0	0	0
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	85,14 372
Яблоки	40,86/36	0,14	0,14	3,53	16,92
Сахарный песок	18/18	0	0	17,96	68,22
Вода	154,8/154,8	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	710	18,69	10,93	72,03	491,41
Пирожки печеные с повидлом	70	4,23	1,53	27,81	141,31 454
Масло подсолнечное	0,24/0,24	0	0,24	0	2,14
Пшеничная мука, высшего сорта	1,62/1,62	0,18	0,02	1,14	5,42
Повидло	23,52/23,1	0	0	0	0
Яйцо	1,4/1,4	0,18	0,16	0,01	2,2
Пшеничная мука, высшего сорта	34,94/34,94	3,77	0,45	24,43	116,71
Вода	16,38/16,38	0	0	0	0
Соль пищевая йодированная	0,55/0,55	0	0	0	0
Масло сливочное	1,04/1,04	0,01	0,64	0,02	5,87
Сахарный песок	2,51/2,51	0	0	2,51	9,52
Дрожжи сухие	0,23/0,23	0,03	0,01	0,02	0,25
Чай с сахаром	180/10	0,05	0	9,47	36,43 392
Вода	142,11/142,1	0	0	0	0
Сахарный песок	9,47/9,47	0	0	9,45	35,88
Вода	30,7/30,7	0	0	0	0
Чай высшего сорта	0,28/0,28	0,06	0	0,01	0,54
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	4,28	1,53	37,28	177,74
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1550	41,01	28,08	196,17	1229,77
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	1550	41,01	28,08	196,17	1229,77
Среднее значение за период	1550	41,01	28,08	196,17	1229,77

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8	Суп молочный с крупой "Геркулес"	250	6,95	6,85	19,7	169,03	94	
	Овсяные хлопья "Геркулес"	15/15	1,85	0,93	9,27	52,8		
	Масло сливочное	2,5/2,5	0,03	1,54	0,04	14,15		
	Сахарный песок	2/2	0	0	2	7,58		
	Вода	75/75	0	0	0	0		
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	175/175	5,08	4,38	8,4	94,5		
	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	180	2,66	2,25	14,33	87,1	394/1	
	Вода	59,99/59,99	0	0	0	0		
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	92/90	2,61	2,25	4,32	48,6		
	Сахарный песок	10,01/10,01	0	0	9,99	37,93		
	Вода	32,41/32,41	0	0	0	0		
	Чай высшего сорта	0,3/0,3	0,06	0	0,01	0,57		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		460	11,11	9,68	44,31	308,53	
	Фрукт: Банан	100	1,5	0,5	21	95	368г	
	Банан	167/100	1,5	0,5	21	96		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,5	0,5	21	95	
	Салат из свеклы	60	0,85	4,13	5,02	56,34	33	
	Свекла	72,96/57	0,86	0,06	5,02	23,94		
	Масло подсолнечное	3,6/3,6	0	3,6	0	32,36		
	Борщ с курой со сметаной	250	7,48	6,6	15,65	152,9	62/1	
	Куриная грудка (филе)	25,13/20,13	4,75	0,38	0,08	22,74		
	Морковь, красная	20,25/16,25	0,21	0,02	1,12	5,69		
	Сметана 15,0% жирности	6,25/6,25	0,16	0,94	0,22	10,12		
	Свекла	50/40	0,6	0,04	3,52	16,8		
	Лук репчатый	9,5/8	0,11	0,02	0,66	3,28		
	Картофель	66,96/50	1	0,2	8,15	38,5		
	Капуста белокочанная	31,25/25	0,45	0,02	1,18	7		
	Зелень свежая	3/2,25	0	0	0	0		
	Соль пищевая йодированная	0,15/0,15	0	0	0	0		
	Масло подсолнечное	5/5	0	5	0	44,95		
	Томатная паста. Консервы	3,75/3,75	0,18	0	0,71	3,82		
	Тефтели мясные (1-й вариант)	80	12,09	9,76	5,57	159,36	286	
	Свинина б/к	58,99/58,99	10,97	9,44	0	128,6		
	Лук репчатый	9,6/9,6	0,13	0,02	0,79	3,94		

ОБЕД	Пшеничная мука, первого сорта	2/2	0,22	0,03	1,36	6,58
	Хлеб пшеничный витаминизированный	8/8	0,53	0,07	3,04	15,92
	Вода	8/8	0	0	0	0
	Молоко стерилизованное, 2,5% жирности	8/8	0,23	0,2	0,38	4,32
	Капуста тушеная	150	3,84	3,21	16,24	110,87 336
	Морковь, красная	3,75/3	0,04	0	0,21	1,05
	Лук репчатый	7,2/6	0,08	0,01	0,49	2,46
	Пшеничная мука, высшего сорта	1,8/1,8	0,19	0,02	1,26	6,01
	Капуста белокочанная	214,95/171,9	3,09	0,17	8,08	48,13
	Сахарный песок	4,5/4,5	0	0	4,49	17,06
	Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	26,97
	Томатная паста. Консервы	9/9	0,43	0	1,71	9,18
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	89,05 398
	Шиповник сухой	18/18	0,61	0,25	8,69	51,12
	Сахарный песок	10,01/10,01	0	0	9,99	37,93
	Вода	180/180	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	760	27,51	24,37	75,44	643,12 256,72 460
ПОЛДНИК	Крендель сахарный	70	5,09	7,51	43,01	256,72 460
	Пшеничная мука, высшего сорта	39,2/39,2	4,23	0,51	27,4	130,93
	Масло сливочное	9,8/9,8	0,13	6,03	0,17	55,47
	Сахарный песок	11,2/11,2	0	0	11,18	42,45
	Сахарный песок	4,2/4,2	0	0	4,19	15,92
	Соль пищевая йодированная	0,21/0,21	0	0	0	0
	Дрожжи сухие	0,42/0,42	0,05	0,01	0,04	0,46
	Яйцо	4,82/4,82	0,61	0,55	0,03	7,56
	Яйцо	0,5/0,5	0,06	0,06	0	0,79
	Вода	14/14	0	0	0	0
	Масло подсолнечное	0,35/0,35	0	0,35	0	3,15
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	95,4 401
	Кефир 2,5% жирности	185/180	5,22	4,5	7,2	95,4
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	10,31	12,01	50,21	352,12 1398,77
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1570	50,43	46,56	190,96	1398,77
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1570	50,43	46,56	190,96	1398,77
	Среднее значение за период	1570	50,43	46,56	190,96	1398,77

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
	Крупа манная	6,93/6,93	0,71	0,07	4,89	23,08
	Творог	108,23/106,1	17,73	9,55	2,12	164,86
	Сухари панировочные	4,62/4,62	0	0	0	0
	Масло сливочное	4,62/4,62	0,06	2,84	0,08	26,15
	Сахарный песок	9,23/9,23	0	0	9,21	34,96
	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
	ЗАВТРАК					
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20,13/20	1,44	1,7	11,1	65,6
	Бутерброд с маслом	30	1,88	4,39	12,44	96,84 1
	Масло сливочное	6/6	0,08	3,69	0,1	33,96
ЗАВТРАК 2	Батон нарезной	24/24	1,8	0,7	12,34	62,88
	Кофейный напиток с молоком	200	3,36	2,98	16,4	104,42 395
	Сахарный песок	11,12/11,12	0	0	11,1	42,14
	Кофейный напиток	3,34/3,34	0,46	0,48	0,5	8,28
	Вода	120/120	0	0	0	0
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	100/100	2,9	2,5	4,8	54
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	25,9	22,77	56,44	530,65
	Напиток с витаминами "Витошка"	180	0	0	34,2	0 1
	Напиток витаминизированный	18/18	0	0	0	0
	Вода	180/180	0	0	0	0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	180	0	0	34,2	0
	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54 20
	Лук зеленый (перо)	7,5/6	0,08	0,01	0,19	1,2
ЗАВТРАК 2	Капуста белокочанная	59,16/47,34	0,85	0,05	2,22	13,26
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37
	Лимонная кислота	0,18/0,18	0	0	0	0
	Вода	5,82/5,82	0	0	0	0
	Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	26,97
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,43	6,13	17,1	134,05 76/1
	Морковь, красная	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5
	Сметана 15,0% жирности	5/5	0,13	0,75	0,18	8,1
	Лук репчатый	6/5	0,07	0,01	0,41	2,05
	Огурец соленый	16,75/15	0,12	0,02	0,26	1,95

ОБЕД	Крупа перловая	5/5		0,47	0,06	3,35	15,75
	Картофель	107,14/75		1,5	0,3	12,22	57,75
	Соль пищевая йодированная	0,15/0,15		0	0	0	0
	Вода	187,5/187,5		0	0	0	0
	Масло подсолнечное	5/5		0	5	0	44,95
	Рыба, запеченная с морковью	80		8,18	10,7	11,43	175,54 253
	Лук репчатый	4/4		0,06	0,01	0,33	1,64
	Масло подсолнечное	3/3		0	3	0	26,97
	Сыр "Российский"	4,3/4		0,93	1,18	0	14,56
	Филе минтая	53/49		6,57	4,51	8,23	99,96
	Морковь, красная	18/18		0,23	0,02	1,24	6,3
	Масло сливочное	1,6/1,6		0,02	0,98	0,03	9,06
	Пшеничная мука, высшего сорта	1,95/1,95		0,21	0,03	1,36	6,51
	Вода	19,5/19,5		0	0	0	0
	Сметана 15,0% жирности	6,5/6,5		0,17	0,98	0,23	10,53
	Соль пищевая йодированная	0,21/0,21		0	0	0	0
	Макаронные изделия отварные с маслом	150		5,82	3,84	35,56	199,89 205
	Масло сливочное	4,5/4,5		0,06	2,77	0,08	25,47
	Макаронные изделия	51/51		5,76	1,07	35,5	174,42
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	180		0,09	0	18,29	69,59 376
	Смесь сухофруктов	27/27		0,08	0	3,92	15,01
	Сахарный песок	14,4/14,4		0	0	14,37	54,58
	Вода	180/180		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	15		0,99	0,13	5,7	29,85 701.2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15/15		0,99	0,14	5,7	29,85
ИТОГО ЗА ОБЕД		755		19,68	24,09	99,95	695,26
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	70		2,24	1,96	56,77	239,47 702/3
	Вафли	70/70		2,24	1,96	56,77	239,47
	Молоко кипяченое	180		5,49	4,72	9,07	102,06 400
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	189/189		5,48	4,72	9,07	102,06
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250		7,73	6,68	65,84	341,53
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1585		53,31	53,54	256,43	1567,44
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1585		53,31	53,54	256,43	1567,44
Среднее значение за период		1585		53,31	53,54	256,43	1567,44

Категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с сахаром и с маслом	210	8,11	7,58	34,9	240,34	2,247	185.4a
	Крупа манная	29,59/29,59	3,05	0,3	20,89	98,53	0	
	Соль пищевая йодированная	0,71/0,71	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	5,67/5,67	0	0	5,66	21,49	0	
	Масло сливочное	4,83/4,83	0,06	2,97	0,08	27,34	0	
ЗАВТРАК	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	172,2/172,2	4,99	4,3	8,27	92,99	2,239	
	Бутерброд с сыром	30	3,82	3,53	10,28	88,8	0,069	3
	Сыр "Российский"	11/10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	
	Батон нарезной	20/20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	
	Чай с лимоном	180	0,11	0	9,32	37,28	2,592	393
	Вода	137,05/137,0	0	0	0	0	0	
	Лимон	7,31/6,39	0,06	0,01	0,19	2,17	2,556	
	Сахарный песок	9,13/9,13	0	0	9,11	34,59	0	
	Вода	29,61/29,61	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,27/0,27	0,05	0	0,01	0,52	0,027	
ЗАВТРАК 2	Фрукт: Апельсин	100	0,9	0,2	17,17	77,45	60	371
	Апельсин	114/100	0,9	0,2	8,1	43	60	
	Сахарный песок	9,09/9,09	0	0	9,07	34,45	0	
	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	5,58	12
	Кукуруза, сахарная консервированная	79,74/55,8	1,23	0,22	6,25	32,36	2,678	
	Сахарный песок	1,2/1,2	0	0	1,2	4,55	0	
ОБЕД	Масло подсолнечное	3,6/3,6	0	3,6	0	32,36	0	
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	4	5,87	7	96,13	33,7	66/1
	Морковь, красная	13,33/10	0,13	0,01	0,69	3,5	0,5	
	Сметана 15,0% жирности	5/5	0,13	0,75	0,18	8,1	0,02	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	1	
	Пшеничная мука, высшего сорта	2,5/2,5	0,27	0,03	1,75	8,35	0	
	Капуста белокочанная	87,5/70	1,26	0,07	3,29	19,6	31,5	
	Соль пищевая йодированная	2/2	0	0	0	0	0	
	Бульон куриный	200/200	2	0	0	6	0	
	Масло подсолнечное	5/5	0	5	0	44,95	0	

	Томатная паста. Консервы	1,5/1,5	0,07	0	0,29	1,53	0,675	
ОБЕД	<u>Тефтели из печени с рисом</u>	160	10,11	14,99	14,19	232,75	14,864	284
	Лук репчатый	17,28/14,56	0,2	0,03	1,19	5,97	1,456	
	Печень говяжья	48/40	7,16	1,48	2,12	50,8	13,2	
	Масло подсолнечное	4,27/4,27	0	4,27	0	38,41	0	
	Рис, зерно продовольственное	12/12	0,9	0,31	7,48	36,36	0	
	Вода	26,67/26,67	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	8,8/8,8	0,11	5,41	0,15	49,81	0	
	Яйцо	6,56/6,56	0,83	0,75	0,05	10,3	0	
	Пшеничная мука, первого сорта	3,52/3,52	0,39	0,05	2,39	11,58	0	
	Соль пищевая йодированная	0,26/0,26	0	0	0	0	0	
	Вода	16/16	0	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	16/16	0,46	0,4	0,77	8,64	0,208	
	Масло сливочное	3,52/3,52	0,05	2,16	0,06	19,92	0	
ОБЕД	<u>Пюре картофельное</u>	150	3,68	4,38	25,28	155,75	29,88	321
	Картофель	227,6/147,9	2,96	0,59	24,11	113,88	29,58	
	Масло сливочное	5,25/5,25	0,07	3,23	0,09	29,72	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	23,7/22,5	0,65	0,56	1,08	12,15	0,292	
ОБЕД	<u>Компот из свежих яблок</u>	180	0,14	0,14	21,49	85,14	3,6	372
	Яблоки	40,86/36	0,14	0,14	3,53	16,92	3,6	
	Сахарный песок	18/18	0	0	17,96	68,22	0	
	Вода	154,8/154,8	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	700
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
ОБЕД	<u>Хлеб витаминизированный</u>	20	1,32	0,18	7,6	39,8	0	701,3
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20/20	1,32	0,18	7,6	39,8	0	
ПОЛДНИК	<u>Булочка дорожная</u>	70	4,36	3,37	35,18	186,89	0	470
	Пшеничная мука, высшего сорта	38,5/38,5	4,16	0,5	26,91	128,59	0	
	Пшеничная мука, высшего сорта	1,23/1,23	0,13	0,02	0,86	4,11	0	
	Соль пищевая йодированная	0,42/0,42	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	7,35/7,35	0	0	7,34	27,86	0	
	Масло сливочное	3,5/3,5	0,05	2,15	0,06	19,81	0	
	Дрожжи сухие	0,21/0,21	0,03	0,01	0,02	0,23	0	
	Масло подсолнечное	0,7/0,7	0	0,7	0	6,29	0	
	Вода	21,35/21,35	0	0	0	0	0	
ПОЛДНИК	<u>Чай с молоком</u>	180	2,66	2,25	14,33	87,1	1,206	394/1
	Вода	59,99/59,99	0	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	92/90	2,61	2,25	4,32	48,6	1,17	
	Сахарный песок	10,01/10,01	0	0	9,99	37,93	0	
	Вода	32,41/32,41	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,3/0,3	0,06	0	0,01	0,57	0,03	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1610	42,26	46,44	208,24	1421,81	153,738
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	1610	42,26	46,44	208,24	1421,81	153,738
Среднее значение за период	1610	42,26	46,44	208,24	1421,81	153,738
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период		11,89	29,4	58,58		