

# 10-дневное меню для организации питания детей возрастной группы 3-7 лет в МБДОУ д/с «Чебурашка»

Период: летне - осенний Неделя 1

Понедельник

«Утверждаю»

Заведующий

Т.С. Болотова

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1. Каша ячневая	205	4,39	4,2	28,3	169,0	№5
	2. Бутерброд с сыром	40	2,43	0,88	12,93	144,0	№2
	3. Кофейный напиток с цельным молоком	180	3,4	3,1	10,08	82,1	№59
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>425</b>	<b>10,22</b>	<b>8,18</b>	<b>51,31</b>	<b>395,1</b>	
2 Завтрак	1. Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	№66
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,0</b>	
Обед	1. Закуска овощная - помидор свежий в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№75
	2. Суп «Борщ со сметаной»	180	1,5	4,4	8,7	81,2	№19
	3. Плов мясной	200	27,2	8,13	33,2	314,5	№55
	4. Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0	20,5	83,8	№60
	5. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	№1
<b>Итого за обед:</b>		<b>660</b>	<b>32,98</b>	<b>12,95</b>	<b>84,38</b>	<b>586,3</b>	
Полдник	1. Снежок	180	5,22	4,5	7,2	90,0	№65
	2. Печенье	70	5,6	11,2	44,1	287,0	№70
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>10,82</b>	<b>15,7</b>	<b>51,3</b>	<b>377,0</b>	
Ужин	1. Каша гречневая с маслом	220	12,0	10,1	52,6	350,3	№44
	2. Молоко кипяченое	200	6,01	5,4	10,07	113,3	№76
	3. Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	№1
<b>Итого за ужин:</b>		<b>450</b>	<b>20,29</b>	<b>15,74</b>	<b>77,43</b>	<b>534,1</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1885</b>	<b>74,71</b>	<b>52,97</b>	<b>274,22</b>	<b>1936,5</b>	

Период: летне-осенний Неделя 1

«Утверждаю»

Вторник

Заведующий

Т.С. Болотова

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1. Каша пшеничная вязкая с маслом	205	5,67	5,28	32,55	200,0	№6
	2. Бутерброд с джемом	40	2,32	0,24	20,08	92,0	№3
	3. Чай с цельным молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	№58
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>425</b>	<b>10,66</b>	<b>7,86</b>	<b>66,94</b>	<b>381,0</b>	
2 Завтрак	1. Банан	100	1,5	0,5	21	95,0	№66
	<b>Итого за 2</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>95,0</b>	
Обед	1. Закуска овощная – огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	№77
	2. Суп Пщи со сметаной	180	1,5	4,42	4,8	65,0	№23
	3. Каша перловая	130	3,9	5,07	26,39	167,18	№45
	4. Биточек из курицы	70	12,5	11,3	10,43	192,6	№78
	5. Соус красный основной	30	0,69	1,95	3,09	31,0	№52
	6. Компот из яблок	180	0,54	0	20,5	83,8	№60
	7. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	№1
	<b>Итого за обед:</b>	<b>690</b>	<b>22,67</b>	<b>23,16</b>	<b>86,39</b>	<b>642,08</b>	
Полдник	1. Йогурт	180	5,22	4,5	7,56	92,0	№65
	2. Кукурузные палочки	70	3,2	5,09	48,2	247,8	№67
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>8,42</b>	<b>9,59</b>	<b>55,76</b>	<b>339,8</b>	
Ужин	1. Запеканка из круп со стуженным молоком	220/30	11,05	10,45	75,5	367,1	№14
	2. Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	87,7	№63
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>450</b>	<b>11,72</b>	<b>10,72</b>	<b>96,24</b>	<b>454,8</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1915</b>	<b>54,97</b>	<b>51,83</b>	<b>326,33</b>	<b>1912,68</b>	
	<b>Среднее значение за период:</b>	<b>3800</b>	<b>129,68</b>	<b>104,8</b>	<b>600,55</b>	<b>3849,18</b>	



Период: летне-осенний Неделя 1

Среда

«Утверждаю»

Заведующий

МБДОУ «ЦС: Болотова»

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1. Каша рисовая	205	3,09	4,07	32,09	177,0	№11
	2. Бутерброд с сыром	40	2,43	0,88	12,93	144,0	№2
	3. Какао с молоком	180	4,14	3,96	11,25	96,48	№62
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>425</b>	<b>9,66</b>	<b>8,91</b>	<b>56,27</b>	<b>417,48</b>	
2 Завтрак	1. Апельсин	100	0,6	0,14	15,0	66,0	№66
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0,14</b>	<b>15,0</b>	<b>66,0</b>	
Обед	1. Закуска овощная капустная	60	1,6	6,1	6,2	85,7	№35
	2. Суп с макаронными изделиями	180	2,27	2,0	16,3	92,0	№21
	3. Картофельное пюре	130	2,65	4,3	17,7	119,0	№38
	4. Тефтели мясные	70	9,1	9,45	8,4	158,3	№48
	5. Соус красный основной	30	0,69	1,95	3,09	31,0	№52
	6. Компот из замороженных ягод	180	0,54	0	20,5	83,8	№60
	7. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	№1
<b>Итого за обед:</b>		<b>690</b>	<b>19,89</b>	<b>24,12</b>	<b>91,87</b>	<b>663,8</b>	
Полдник	1. Бифидок	180	5,22	4,50	7,56	92,0	№65
	2. Пряник	70	3,36	1,96	57,75	245,0	№69
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>8,58</b>	<b>6,46</b>	<b>65,31</b>	<b>337,0</b>	
Ужин	1. Рагу из овощей	220	2,8	5,0	12,4	105,9	№79
	3. Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	№64
	4. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	№1
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>450</b>	<b>6,08</b>	<b>5,44</b>	<b>47,36</b>	<b>268,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1915</b>	<b>44,81</b>	<b>45,07</b>	<b>275,81</b>	<b>1752,68</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>5715</b>	<b>174,49</b>	<b>149,87</b>	<b>876,36</b>	<b>5601,86</b>	

Период: летне-осенний Неделя 1

Четверг

«Утверждаю»

Заведующий

Т. С. Болотова

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1. Запеканка творожная	150	25,6	16,1	25,0	347,8	№12
	2. Соус молочно-сметанный сладкий	30	0,7	1,65	7,47	47,85	№51
	2. Бутерброд с джемом	40	2,32	0,24	20,08	92,0	№3
	3. Кофейный напиток на цельном молоке	180	3,4	3,1	10,08	82,1	№59
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>32,02</b>	<b>21,09</b>	<b>62,63</b>	<b>569,75</b>	
2 Завтрак	1. Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,0	№66
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,0</b>	
Обед	1. Закуска овощная витаминная	60	0,6	3,9	4,8	55,2	№80
	2. Суп рыбный	180	4,66	3,12	4,95	69,12	№82
	3. Макароны отварные	130	4,42	6,5	24,7	175,5	№42
	4. Ленивые голубцы	70	5,75	4,45	4,19	79,63	№47
	5. Соус красный основной	30	0,69	1,95	3,09	31,0	№52
	6. Чай с лимоном	180	0,27	0	6,03	25,1	№57
	7. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	№1
<b>Итого за обед:</b>		<b>690</b>	<b>19,43</b>	<b>20,24</b>	<b>67,44</b>	<b>529,55</b>	
Полдник	1. Йогурт	180	5,22	4,5	7,56	92,0	№65
	2. Сушка ванильная	70	6,6	4,2	47,0	251,3	№83
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>11,82</b>	<b>8,7</b>	<b>54,56</b>	<b>343,3</b>	
Ужин	1. Суп молочный вермишелевый	220	6,05	6,05	19,5	158,4	№16
	2. Чай с сахаром	200	0,2	0	10,1	41,3	№56
	3. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	№1
<b>Итого за ужин:</b>		<b>450</b>	<b>8,53</b>	<b>6,29</b>	<b>44,36</b>	<b>270,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1890</b>	<b>72,2</b>	<b>56,72</b>	<b>238,79</b>	<b>1756,8</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>7605</b>	<b>246,69</b>	<b>206,59</b>	<b>1115,15</b>	<b>7358,66</b>	



Период: летне-осенний Неделя 1

Пятница

«Утверждаю»

Заведующий

Т.С. Болотова

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность рецептуры №7
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	1. Каша «Растрёпка» (пенично-кукурузная)	205	5,5	8,77	29,27	213,0
	2. Бутерброд с сыром	40	6,05	6,05	19,5	158,4
	3. Какао с молоком	180	4,14	3,96	11,25	96,48
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>425</b>	<b>15,69</b>	<b>18,78</b>	<b>60,02</b>	<b>467,88</b>
2 Завтрак	1. Груша	100	0,4	0,3	10,3	46,0
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>46,0</b>
Обед	1. Закуска из огурцов и помидоров	60	0,57	4,03	2,46	48,12
	2. Суп свекольник	180	1,37	4,5	8,9	74,3
	3. Каша гречневая	130	7,1	5,9	31,1	207,0
	4. Гуляш из мяса курицы	90	15,1	15,5	3,4	212,5
	6. Компот из вишни	180	0,54	0	20,5	83,8
	7. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0
	<b>Итого за обед:</b>		<b>680</b>	<b>27,72</b>	<b>30,25</b>	<b>86,04</b>
Полдник	1. Снежок	180	5,22	4,5	7,2	90,0
	2. Палочки кукурузные	70	3,2	5,09	48,2	247,8
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>8,42</b>	<b>9,59</b>	<b>55,4</b>	<b>337,8</b>
Ужин	1. Пирог с картофелем	150	9,75	6,0	53,9	312,0
	2. Закуска овощная - икра свекольная с чесноком	100	1,5	6,68	9,9	101,8
	3. Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	87,7
<b>Итого за ужин:</b>		<b>450</b>	<b>11,92</b>	<b>12,95</b>	<b>84,54</b>	<b>501,5</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1905</b>	<b>64,15</b>	<b>71,87</b>	<b>296,3</b>	<b>2072,9</b>
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>9510</b>	<b>310,84</b>	<b>278,46</b>	<b>1411,45</b>	<b>9431,56</b>

Период летне-осенний

Неделя 2

«Утверждаю»

Понедельник

Заведующий

Т.С. Болотова

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1. Каша пшеничная	205	5,43	4,23	33,38	193,0	№8
	2. Бутерброд с маслом	40	3,12	7,57	19,57	161,3	№4
	3. Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	№58
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>425</b>	<b>11,22</b>	<b>14,14</b>	<b>67,26</b>	<b>443,3</b>	
2 Завтрак	1. Банан	100	1,5	0,5	21,0	95,0	№66
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>95,0</b>	
Обед	1. Закуска овощная - витаминная	60	0,6	3,9	4,8	55,2	№80
	2. Суп с клецками	180	2,5	2,82	16,87	98,71	№22
	3. Жаркое по-домашнему	200	22,02	6,79	19,95	259,0	№40
	4. Компот из кураги	180	0,54	0	20,5	83,8	№60
	5. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	№1
<b>Итого за обед:</b>		<b>660</b>	<b>28,7</b>	<b>13,83</b>	<b>81,8</b>	<b>590,71</b>	
Полдник	1. Снежок	180	5,22	4,5	7,2	90,0	№65
	2. Печенье	70	5,6	11,2	44,1	287,0	№70
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>10,82</b>	<b>15,7</b>	<b>51,3</b>	<b>377,0</b>	
Ужин	1. Макароны отварные с сыром	220	11,5	10,5	41,9	308,9	№43
	2. Чай с сахаром	200	0,2	0	10,1	41,3	№56
	3. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	№1
<b>Итого за ужин:</b>		<b>450</b>	<b>13,98</b>	<b>10,74</b>	<b>66,76</b>	<b>420,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1885</b>	<b>66,22</b>	<b>54,91</b>	<b>288,12</b>	<b>1926,71</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>11395</b>	<b>377,06</b>	<b>333,37</b>	<b>1699,57</b>	<b>11358,27</b>	



Период летне-осенний Неделя 2

Вторник

«Утверждаю»

Заведующий

Т.С. Болотова

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1. Каша «Ассорти» (рисово-кукурузная)	205	5,5	8,77	29,27	213,0	№88
	2. Бутерброд с сыром	40	6,05	6,05	19,5	158,4	№2
	3. Какао с молоком	180	4,14	3,96	11,25	96,48	№62
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>425</b>	<b>15,69</b>	<b>18,78</b>	<b>60,02</b>	<b>467,88</b>	
2 Завтрак	1. Груша	100	0,4	0,3	10,3	46,0	№66
<b>Итого за 2</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>46,0</b>	
Обед	1. Закуска овощная-из огурцов и помидоров	60	0,57	4,03	2,46	48,12	№81
	2. Суп рассольник Ленинградский	180	1,72	4,62	11,9	96,0	№17
	3. Картофельное пюре	130	2,65	4,3	17,7	119,0	№38
	4. Капуста тушеная с мясом	100	11,05	11,4	6,6	174,0	№41
	5. Компот из яблок	180	0,54	0	20,5	83,8	№60
	6. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	№1
<b>Итого за обед:</b>		<b>690</b>	<b>19,57</b>	<b>24,67</b>	<b>78,84</b>	<b>614,92</b>	
Полдник	1. Йогурт	180	5,22	4,5	7,56	92,0	№65
	2. Сушка ванильная	70	6,6	4,2	47,0	251,3	№83
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>11,82</b>	<b>8,7</b>	<b>54,56</b>	<b>343,3</b>	
Ужин	1. Сырники творожные со гущеным молоком	150/20	11,2	12,69	40,2	498,3	№87
	3. Кисель	200	0,1	0	18,0	60,0	№61
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>370</b>	<b>11,3</b>	<b>12,69</b>	<b>58,2</b>	<b>558,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1835</b>	<b>58,78</b>	<b>65,14</b>	<b>261,92</b>	<b>2030,4</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>13230</b>	<b>435,84</b>	<b>398,51</b>	<b>1961,49</b>	<b>13388,67</b>	

Период летне-осенний

Неделя 2

Среда

«Утверждаю»

Заведующий

М.П. Т.С. Болотова

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1. Каша «Дружба»	205	5,5	8,77	29,27	213,0	№10
	2. Бутерброд с джемом	40	2,32	0,24	20,08	92,0	№3
	3. Кофейный напиток на цельном молоке	180	3,4	3,1	10,08	82,1	№59
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>425</b>	<b>11,22</b>	<b>12,11</b>	<b>59,43</b>	<b>387,1</b>	
2 Завтрак	1. Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	№66
<b>Итого за 2</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,0</b>	
Обед	1. Закуска овощная-помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№75
	2. Суп картофельный	180	1,68	2,03	11,98	72,9	№25
	4. Гренки из пшеничного хлеба	25	3,11	0,39	19,02	92,05	№74
	3. Пюре гороховое	100	19,49	3,15	39,6	264,7	№46
	4. Котлета мясная	70	13,4	3,0	9,4	118,6	№50
	5. Соус красный основной	30	0,69	1,95	3,09	31,0	№52
	6. Компот из чернослива	180	0,54	0	20,5	83,8	№60
<b>Итого за обед:</b>		<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>19,68</b>	<b>94,0</b>	<b>№1</b>
Полдник	1. Бифидок	180	5,22	4,50	7,56	92,0	№65
	2. Пряник	70	3,36	1,96	57,75	245,0	№69
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>8,58</b>	<b>6,46</b>	<b>65,31</b>	<b>337,0</b>	
Ужин	1. Гренка в молоке	150	13,8	20,0	49,5	428,1	№89
	2. Закуска овощная - из кукурузы с луком	70	1,8	5,9	4,6	78,1	№90
	3. Чай с сахаром	200	0,2	0	10,1	41,3	№56
<b>Итого за ужин:</b>		<b>420</b>	<b>15,8</b>	<b>25,9</b>	<b>64,2</b>	<b>547,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1880</b>	<b>78,65</b>	<b>55,81</b>	<b>324,31</b>	<b>2085,45</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>15110</b>	<b>514,49</b>	<b>454,32</b>	<b>2285,8</b>	<b>15474,12</b>	



Период летне-осенний Неделя 2

Четверг

«Утверждаю»

Заведующий

Т.С. Болотова



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1.Пудинг из творога с рисом	150	22,1	15,0	28,4	336,0	№91
	2.Соус молочно-сметанный сладкий	30	0,7	1,65	7,47	47,85	№51
	3.Бутерброд с сыром	40	6,05	6,05	19,5	158,4	№2
	4.Какао с молоком	180	4,14	3,96	11,25	96,48	№62
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>32,99</b>	<b>26,66</b>	<b>66,62</b>	<b>638,73</b>	
2 Завтрак	1.Мандарин	100	0,56	0,14	15,2	64,0	№66
<b>Итого за 2</b>		<b>100</b>	<b>0,56</b>	<b>0,14</b>	<b>15,2</b>	<b>64,0</b>	
Обед	1.Закуска овощная - капустная	60	1,6	6,1	6,2	85,7	№35
	2.Суп с фрикадельками	180	7,8	3,9	12,5	116,1	№92
	3.Макароны отварные	130	4,42	6,5	24,7	175,5	№42
	4.Суфле рыбное	70	11,03	6,4	2,87	112,8	№53
	5.Соус красный основной	30	0,69	1,95	3,09	31,0	№52
	6.Чай с лимоном	180	0,27	0	6,03	25,1	№57
	7.Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	№1
<b>Итого за обед:</b>		<b>690</b>	<b>28,85</b>	<b>25,17</b>	<b>75,07</b>	<b>640,2</b>	
Полдник	1.Снежок	180	5,22	4,5	7,2	90,0	№65
	2.Вафля	70	1,9	2,2	54,0	247,8	№68
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>7,12</b>	<b>6,7</b>	<b>61,2</b>	<b>337,8</b>	
Ужин	1.Пирог с мясом и рисом	150	16,3	6,7	56,0	351,0	№
	2.Закуска овощная-горошек зеленый с луком	70	1,8	5,9	4,6	78,1	№90
	3.Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,8	93,2	№60
<b>Итого за ужин:</b>		<b>420</b>	<b>18,7</b>	<b>12,6</b>	<b>83,4</b>	<b>522,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1860</b>	<b>88,22</b>	<b>71,27</b>	<b>301,49</b>	<b>2203,03</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>16970</b>	<b>602,71</b>	<b>525,59</b>	<b>2587,29</b>	<b>17677,15</b>	

Период летне-осенний Неделя 2

Пятница

«Утверждаю»

Заведующий

Т.С. Болотова



*(Handwritten signature)*

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1. Каша овсяная «Геркулес»	205	5,39	6,38	27,13	187,0	№9
	2. Бутерброд с джемом	40	2,32	0,24	20,08	92,0	№3
	3. Чай с цельным молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	№58
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>425</b>	<b>10,38</b>	<b>8,96</b>	<b>61,52</b>	<b>368,0</b>	
2 Завтрак	1. Виноград	100	0,6	0,6	15,4	69,0	№66
<b>Итого за 2</b>		<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>15,4</b>	<b>69,0</b>	
Обед	1. Закуска овощная-огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	№77
	2. Суп свекольник	180	1,37	4,5	8,9	74,3	№26
	3. Каша гречневая	130	7,1	5,9	31,1	207,0	№44
	4. Суфле куриное	70	17,1	7,5	0,4	139,1	№
	5. Соус красный основной	30	0,69	1,95	3,09	31,0	№52
	6. Компот из кураги	180	0,54	0	20,5	83,8	№60
	7. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	№1
<b>Итого за обед:</b>		<b>690</b>	<b>30,34</b>	<b>20,27</b>	<b>85,17</b>	<b>637,7</b>	
Полдник	1. Йогурт	180	5,22	4,5	7,56	92,0	№65
	2. Сушка ванильная	70	6,6	4,2	47,0	251,3	№70
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>11,82</b>	<b>8,7</b>	<b>54,56</b>	<b>343,3</b>	
Ужин	1. Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138,0	№38
	2. Закуска овощная-винегрет	60	0,92	4,06	5,63	61,68	№32
	3. Чай с сахаром	200	0,2	0	10,1	41,3	№56
	4. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	№1
<b>Итого за ужин:</b>		<b>440</b>	<b>6,46</b>	<b>9,1</b>	<b>50,92</b>	<b>311,48</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1905</b>	<b>59,6</b>	<b>47,63</b>	<b>267,57</b>	<b>1729,48</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>18875</b>	<b>662,31</b>	<b>573,22</b>	<b>2854,86</b>	<b>19406,63</b>	