

аллергки

Возрастная категория: 3-7 года

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг.ценно сть (ккал)	N рец-р блюдо
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК	Каша из пшена и риса жидкая (Дружба)	200	3,10	5,00	13,40	112,00	спб.№190
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	430,00
	Масло сливочное порциями	5	0,04	3,63	0,07	33,00	6
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	
	хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
	Сыр (порциями)	20	4,62	5,96		73,03	14
	Яйцо вареное	40	4,91	4,44	0,27	60,68	213,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505,00	15,69	19,89	47,50	431,90	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый (из зеленых яблок)	150	0,75	0,15	14,85	64,20	442,00
	Кондитерские изд.без крема (сушка)	20	2,14	0,24	14,24	67,80	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		170	2,89	0,39	29,09	132	
ОБЕД:	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,46	2,49	1,37	30,57	19
	Борщ с мясом	200	7,73	9,12	11,48	159,12	62
	Тефтели мясные(1 в)	80	13,22	13,61	1,29	180,38	286
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,81	5,52	30,91	200,56	165
	Компот из сушеных фруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,7	
ИТОГО ЗА ОБЕД		700,00	32,12	31,44	93,45	788,33	
ПОЛДНИК	Кукуруза консервированная	30	1,00	0,15	5,00	26,00	12
	Мясо отварное	50	12,60	8,47		128,02	спб.№252
	Пюре картофельное	150	2,52	4,69	20,31	133,88	321/280
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	430,00
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	
	хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
	Фрукты свежие (груша)	90	0,36	0,27	9,27	42,3	368
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		540,00	18,18	14,26	59,86	442,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1915,00	68,88	65,98	229,90	1794,83	

Возрастная категория: 3-7 года

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг.ценность (ккал)	N рец-р блюд
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2							
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,81	5,52	30,91	200,56	235
	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	95	368
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	430
	Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	6
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	
	хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	368
	Сыр (порциями)	20	4,62	5,96		73,03	
	Яйцо вареное	40	4,91	4,44	0,27	60,68	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		525,00	20,90	20,91	86,01	615,46	
2 ЗАВТРАК	Кондитерские изд.без крема (сушка)	20	2,14	0,24	14,24	67,80	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	401
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		220	2,34	0,34	29,24	127,8	
ОБЕД:	Овощи свежие порционно (огурец)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	
	Щи из квашенной капусты с картофелем (на мясном бульоне)	200	1,20	3,84	5,80	54,60	71
	Мясо тушеное с овощами в соусе	220	9,07	9,54	17,40	243,64	274/252
	Компот из сушеных фруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	376
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,70	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		720,00	14,57	14,13	72,85	522,94	
ПОЛДНИК	Запеканка из печени с рисом	180	22,47	9,14	24,73	271	294
	Овощи свежие порц(огурец)	50	0,20	0,00	1,70	7,50	
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	
	хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	368
	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,20	41,00	392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		470,00	25,61	9,92	55,39	412,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1935,00	63,42	45,30	243,49	1678,89	

Возрастная категория: 3-7 года

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг.ценность (ккал)	N рец-р блюд
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК	Каша рисовая б\м	100	1,47	2,15	15,42	87,02	415
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	430
	Масло сливочное порциями	5	0,04	3,63	0,07	33,00	6
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	
	хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	368
	Сыр (порциями)	20	4,62	5,96		73,03	
	Яйцо вареное	40	4,91	4,44	0,27	60,68	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405,00	14,06	17,04	49,52	406,92	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый (из зеленых яблок)	150	0,75	0,15	14,85	64,20	
	Кондитерские изд.без крема (сушка)	20	2,14	0,24	14,24	67,80	401
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:	ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:	170	2,89	0,39	29,09	132	
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,8	5,81	13,45	129,38	83
	Котлета рубленая	80	12,72	13,57	11,79	219,8	282
	Пюре картофельное	150	2,52	4,69	20,31	133,88	321/280
	Овощи свежие порц(огурец)	50	0,20	0,00	1,70	7,50	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,70	
	Компот из сушеных фруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	376
ИТОГО ЗА ОБЕД	ИТОГО В ОБЕД:	730	25,14	24,77	95,65	708,26	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Говядина тушеная с капустой	100	15,80	4,53	3,21	102,00	249
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	
	хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	368
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	430
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	368
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		440,00	19,22	5,79	46,77	302,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1745,00	61,31	47,99	221,03	1549,37	

Возрастная категория: 3-7 года

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг.ценность (ккал)	N рец-р блюдо
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,81	5,52	30,91	200,56	235
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	430
	Масло сливочное порционнo	5	0,04	3,63	0,07	33,00	6
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	
	хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	368
	Сыр (порциями)	20	4,62	5,96		73,03	
	Яйцо вареное	40	4,91	4,44	0,27	60,68	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425,00	19,40	20,41	65,01	520,46	
	Фрукты свежие (груша)	90	0,36	0,27	9,27	42,3	
2 ЗАВТРАК							
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		90	0,36	0,27	9,27	42,3	
ОБЕД	Суп овощной с мясом	200	10,78	10,80	16,37	172,21	41
	Шницель мясной рубленый	80	13,98	15,48	14,46	208	282
	рис отварной	100	2,45	3,95	25,67	147,96	315
	икра свекольная	60	0,84	2,98	5,58	52,44	54
	Компот из сушеных фруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	376
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,70	
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	31,95	33,91	110,48	798,31	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	жаркое по-домашнему	200	23,64	23,06	19,67	380,46	238
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	
	хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	368
	Овощи свежие порц(огурец)	50	0,20	0,00	1,70	7,50	392/312
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	430
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		490,00	26,86	23,92	55,13	541,15	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1695,00	78,57	78,51	239,89	1902,22	
---------------	--	---------	-------	-------	--------	---------	--

Возрастная категория: 3-7года

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг.ценно сть (ккал)	N рец-р блюд
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,81	5,52	30,91	200,56	235
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	430
	Масло сливочное порционно	5	0,04	3,63	0,07	33,00	6
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	
	хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	368
	Фрукты свежие (яблоко)	70	0,4	0,4	9,8	47	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415,00	8,95	10,23	66,06	392,96	
2 ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	430
	Кондитерские изд.без крема (сушка)	20	2,14	0,24	14,24	67,80	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		220	2,34	0,34	29,24	127,8	
ОБЕД	Суп рисовый с мясом	200	7,36	3,68	9,68	101,60	
	Голубцы ленивые	160	16,16	17,76	9,92	268,00	306
	Икра морковная	50	0,80	1,50	4,78	34,27	54
	Кисель из сока натурального	150	0,5	0,1	16,3	70,8	382
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,70	
ИТОГО ЗА ОБЕД		610,00	28,12	23,64	57,38	561,37	
уплотненный полдник	Рагу из овощей	155	1,95	12,49	12,68	171,75	137
	Мясо отварное	50	12,60	8,47	1,96	128,02	252
	Овощи свежие порционно (огурец)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	
	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,20	41,00	392
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	
	хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	368
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		495,00	17,89	21,79	44,85	440,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1740	57,3	56	197,53	1523,09	

Возрастная категория: 3-7 года

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг.ценность (ккал)	N рец-р блюдо
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК	Каша ячневая жидкая	200	6,76	10,42	25,86	224,94	185
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	430
	Масло сливочное порционно	5	0,04	3,63	0,07	33,00	6
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	
	хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	368
	Сыр (порциями)	20	4,62	5,96		73,03	
	Яйцо вареное	40	4,91	4,44	0,27	60,68	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505,00	19,35	25,31	59,96	544,84	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	430
	Кондитерские изд.без крема (сушка)	20	2,14	0,24	14,24	67,80	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК		220	2,34	0,34	29,24	127,8	
ОБЕД	Суп свекольный на мясном б-не со сметаной	200	4,67	7,10	14,72	99,79	44
	Гуляш из отварного мяса	80	10,5	8,53	2,16	118,05	277
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,81	5,52	30,91	200,56	205
	Овощи свежие порционно (огурец)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,59	16,70	86,70	
	Компот из сушеных фруктов	200	0,19	0,06	25,24	102	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	25,87	21,85	90,98	614,1	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Шницель мясной рубленый	80	13,98	15,48	14,46	208	282
	Рагу из овощей	150	3,75	5,08	14,45	126,315	137
	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,20	41,00	392
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	
	хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	368
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,41	0,41	10,09	45,32	371
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		550,00	19,76	21,57	59,48	473,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1975,00	67,32	69,07	239,66	1759,78	

Возрастная категория: 3-7 года

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг.ценно сть (ккал)	N рец-р блюд
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,81	5,52	30,91	200,56	235
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	430
	Масло сливочное порционно	5	0,04	3,63	0,07	33,00	6
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	
	хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	368
	Сыр (порциями)	20	4,62	5,96		73,03	
	Яйцо вареное	40	4,91	4,44	0,27	60,68	
	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	95	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		525	20,9	20,91	86,01	615,46	
2 ЗАВТРАК	Фрукты свежие (груша)	90	0,36	0,27	9,27	42,3	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		90	0,36	0,27	9,27	42,30	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми с грёнками(с мясом)	200	5,99	7,18	15,63	118,52	81
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,49	0,31	15,21	73,64	
	Мясо отварное	50	12,60	8,47		128,02	269/248
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	138,60	321
	Салат из свеклы с огурцами солеными	50	0,72	3,05	3,34	43,70	36
	Сок фруктовый	150	0,63	0,20	18,57	95,00	399
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,70	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		670	28,79	24,605	89,89	684,18	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша рисовая б\м	100	1,47	2,15	15,42	87,02	415
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	430
	Масло сливочное порционно	5	0,04	3,63	0,07	33,00	6
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	
	хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	368
	Сыр (порциями)	20	4,62	5,96		73,03	
	Яйцо вареное	40	4,91	4,44	0,27	60,68	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		365,00	11,24	16,28	30,76	313,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1650,00	61,29	62,07	215,93	1655,67	

Возрастная категория: 3-7 года

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг.ценность (ккал)	N рец-р блюд
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК	Каша из пшена и риса жидкая (Дружба)	200	3,10	5,00	13,40	112,00	185/195
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	430
	Масло сливочное порционно	5	0,04	3,63	0,07	33,00	6
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	
	хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	368
	Сыр (порциями)	20	4,62	5,96		73,03	
	Яйцо вареное	40	4,91	4,44	0,27	60,68	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	ИТОГО В ЗАВТРАК:	505,00	15,69	19,89	47,50	431,90	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый (из зеленых яблок)	150	0,75	0,15	14,85	64,20	
	Кондитерские изд. без крема (сушка)	20	2,14	0,24	14,24	67,80	401
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		170	2,89	0,39	29,09	132	
ОБЕД	Овощи свежие порц	50	0,20	0,00	1,70	7,50	
	Суп овощной	200	4,27	3,67	10,6	66,3	66/1
	Плов	200	10,8	12,53	26,9	205,2	304
	Капуста квашеная	60	0,34	2,99	1,60	34,97	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,70	
	Компот из сушеных фруктов	200	0,19	0,06	25,24	102	376
ИТОГО ЗА ОБЕД:		760,00	19,10	19,85	82,74	502,67	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Овощи свежие порционно (огурец)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	
	Картофель запеченный с сыром	180	4,81	6,05	23,89	169,50	151
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	
	хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	368
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	430
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	368
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		570,00	8,63	7,36	68,70	376,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2005,00	46,31	47,49	228,03	1443,26	

Возрастная категория: 3-7 года

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг.ценность (ккал)	N рец-р блюд
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК	Каша ячневая жидкая	200	6,76	10,42	25,86	224,94	185
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	430
	Масло сливочное порционно	5	0,04	3,63	0,07	33,00	6
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	
	хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	368
	Сыр (порциями)	20	4,62	5,96		73,03	
	Яйцо вареное	40	4,91	4,44	0,27	60,68	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		505,00	19,35	25,31	59,96	544,84	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый (из зеленых яблок)	150	0,75	0,15	14,85	64,20	
	Кондитерские изд.без крема (сушка)	20	2,14	0,24	14,24	67,80	401
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		170	2,89	0,39	29,09	132	
ОБЕД	Овощи свежие порц	50	0,20	0,00	1,70	7,50	
	Рассольник Ленинградский(с мясом)	200	4,28	8,33	16,65	152,95	76
	Печень тушеная	80	12,56	7,79	3,68	111,28	294/263
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	138,60	321/280
	Компот из сушеных фруктов	200	0,19	0,06	25,24	102	376
	хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,70	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		730,00	23,59	21,58	84,41	599,03	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Тефтели мясные(2 в-крупяные)	100	10,69	9,49	6,47	168,73	287/259
	Капуста тушеная	150	3,75	6,66	7,17	144,00	336
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	
	хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	368
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	430
	Фрукты свежие (груша)	90	0,40	0,10	12,10	96,80	368
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		580,00	14,11	10,45	52,33	418,72	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1985,00	59,94	57,73	225,79	1694,59	
---------------	--	---------	-------	-------	--------	---------	--

Возрастная категория: 3-7 года

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	N рец-р блюд
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,81	5,52	30,91	200,56	235
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	430
	Масло сливочное порционно	5	0,04	3,63	0,07	33,00	6
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	
	хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	368
	Сыр (порциями)	20	4,62	5,96		73,03	
	Яйцо вареное	40	4,91	4,44	0,27	60,68	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	ИТОГО В ЗАВТРАК:	425,00	19,40	20,41	65,01	520,46	
2 ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	430
	Кондитерские изд.без крема (сушка)	20	2,14	0,24	14,24	67,80	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		220	2,34	0,34	29,24	127,8	
ОБЕД	Овощи свежие порционно (огурец)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	
	Суп картофельный с на м\б-не	200	6,37	2,1	21,15	142,8	85/135
	Мясо отварное тушеное с картофелем по-домаш	200	10,6	10,86	19,4	243,74	276
	Свекла тушеная	60	0,99	4,24	5,1	62,12	59
	Сок фруктовый	150	0,63	0,20	18,57	95,00	399
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,70	
ИТОГО ЗА ОБЕД		490,00	15,76	15,93	60,52	491,76	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша рисовая б\м	100	1,47	2,15	15,42	87,02	415
	Мясо отварное	50	12,60	8,47	1,96	128,02	252
	Хлеб пшеничный \хлеб ржаной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	430
	Булочка веснушка	80	7,28	12,52	63,92	358,00	454,506
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	368
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		550,00	23,45	24,22	116,38	732,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1685,00	60,95	60,90	271,15	1872,46	

Итого за 10 дней:

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.цен. (ккал)
1	68,88	65,98	229,9	1794,83
2	63,42	45,3	243,49	1678,89
3	61,31	47,99	221,03	1549,37
4	78,57	78,51	239,89	1902,22
5	57,3	56	197,53	1523,09
6	67,32	69,07	239,66	1759,775
7	61,29	62,065	215,93	1655,67
8	46,31	47,49	228,03	1443,26
9	59,94	57,73	225,79	1694,59
10	60,95	60,895	271,15	1872,46
Итого за весь период	625,29	591,03	2312,4	16874,155
Среднее значение за период	62,529	59,1	231,24	1687,42