

ВСЕСЕЗОННОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

ПРИКАЗ №5 от 10.01.2022

Возрастная

категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	140	5,45	6,21	24,10	173,98	189
	Бутерброд с сыром	*25/5/8	3,19	1,61	10,15	69,23	1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,16	3,26	11,30	86,72	514
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>358</b>	<b>11,80</b>	<b>11,08</b>	<b>45,55</b>	<b>329,23</b>	
ЗАВТРАК 2	молоко кипяченое	150	5,22	5,76	8,46	108	534
	кондитерское изделие(Пряник)	20	1,20	0,90	15,00	166,8	609
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>170</b>	<b>8,22</b>	<b>9,68</b>	<b>38,22</b>	<b>274,8</b>	
ОБЕД	Салат из свежих овощей	40	0,49	7,07	1,40	71,4	36
	Суп картофельный с макаронными изделиями	170	6,52	6,53	15,19	146,41	152
	Каша гречневая рассыпчатая	110	7,41	6,27	35,69	234,44	65
	Печень говяжья по-строгановски	90	15,62	12,63	5,69	200,05	403
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Хлеб пшеничный	16	1,26	0,16	7,73	34,18	114
	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0	б/н
	компот из лимона	200	1,00	0,20	20,20	92	537
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>679</b>	<b>37,07</b>	<b>31,36</b>	<b>108,13</b>	<b>874,58</b>	
полдник	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	92	537
	Булочка "школьная"	50	5,01	1,92	33,57	172	472
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>6,01</b>	<b>2,12</b>	<b>53,77</b>	<b>264</b>	
ужин	Икра кабачковая (промышленного производства)	70	1,33	6,23	5,39	83,3	121
	Азу	160	14,67	15,73	18,72	275,26	370
	Чай	200	0,27	0,18	22,59	92,7	528
	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,25	12,07	53,4	114
<b>ИТОГО ЗА Ужин</b>		<b>380</b>	<b>18,25</b>	<b>22,39</b>	<b>58,77</b>	<b>504,66</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1837</b>	<b>81,35</b>	<b>76,63</b>	<b>304,43</b>	<b>2247,27</b>	

<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная	140	3,95	8,74	18,79	169,65	266
	Хлеб с маслом	*25/5	2,60	5,13	15,67	120,67	1/13
	Какао с молоком	180	3,48	3,56	14,26	102,34	292
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>350</b>	<b>16,27</b>	<b>13,75</b>	<b>47,74</b>	<b>380,82</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Чай	180	0,27	0,18	22,59	92,7	528
	Печенье	20	3,00	3,92	29,76	166,8	609
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>7,50</b>	<b>4,80</b>	<b>12,75</b>	<b>130,5</b>	
	Салат из свеклы и моркови	60	0,84	6,70	4,61	82,55	52
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87	115
	Хлеб пшеничный	16	1,26	0,16	7,73	34,18	114
	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0	б/н
	Уха с крупой	180/16	6,30	3,11	11,03	98,41	70
	Картофельная запеканка с мясом	150	19,80	19,98	16,06	323	382
	компот из сухофруктов	180	7,50	4,80	12,75	130,5	536
	Соус томатный	25	0,32	1,12	2,08	19,68	462
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>670</b>	<b>22,42</b>	<b>18,90</b>	<b>66,15</b>	<b>524,12</b>	
	фрукты свежие	90	0,40	0,30	10,30	47	118
<b>полдник</b>	<b>итого</b>	<b>90</b>				<b>47</b>	
<b>ужин</b>	Пудинг из творога с яблоками	130	20,59	20,80	40,32	430,93	240
	Повидло/джем	30	0,75	6,00	1,02	61,8	488
	чай	200	0,27	0,18	22,59	92,7	528
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	114
<b>ИТОГО ЗА Ужин</b>		<b>385</b>	<b>24,53</b>	<b>22,89</b>	<b>110,32</b>	<b>743,37</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1605</b>	<b>70,72</b>	<b>60,34</b>	<b>236,96</b>	<b>1778,81</b>	
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	140	5,45	6,11	22,23	165,6	272
	Бутерброд с сыром	*25/5/8	3,19	1,61	10,15	69,23	1
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	502
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>378</b>	<b>6,65</b>	<b>13,87</b>	<b>49,46</b>	<b>350,32</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Пряники	25	1,77	1,41	22,50	109,8	608
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	535
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>175</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,00</b>	<b>75</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,58	3,31	2,34	41,6	31
	Макароны отварные с овощами	150	3,30	8,58	25,33	191,4	300
	Шницель из курицы	80	15,36	3,42	10,78	134,82	134
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87	115
	Хлеб пшеничный	16	1,26	0,16	7,73	34,18	114
	Борщ с капустой и картофелем	170	1,19	3,73	7,67	69,08	133

	Соус томатный	20	0,32	1,12	2,08	19,68	462
	Компот из яблок	180	0,27	0,18	22,59	92,7	528
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>696</b>	<b>31,74</b>	<b>32,22</b>	<b>77,59</b>	<b>726,37</b>	
<b>полдник</b>							
	Булочка "Пермская"	50	3,80	5,72	25,93	171,47	657
	Компот из лимона	180	0,45	0,18	19,98	83,7	372
<b>итого</b>		<b>230</b>	<b>4,25</b>	<b>5,90</b>	<b>45,91</b>	<b>255,17</b>	
	Омлет натуральный	150	14,43	20,27	3,78	255,81	307
	Горошек зеленый консервированный	65	2,20	1,43	4,59	39,89	244
	Плоды свежие	95	0,40	0,30	10,30	47	118
	компот из сухофруктов	180	7,50	4,80	12,75	130,5	536
	Хлеб пшеничный 1	25	1,98	0,25	12,07	53,4	114
<b>ИТОГО ЗА Ужин</b>		<b>515</b>	<b>32,04</b>	<b>20,85</b>	<b>76,60</b>	<b>623,61</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1994</b>	<b>74,78</b>	<b>70,69</b>	<b>209,65</b>	<b>1775,3</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с молоком	180	3,16	3,26	11,30	86,72	514
	Хлеб с маслом	*25/5	2,60	5,13	15,67	120,67	1/13
	Каша молочная "Дружба"	140	8,14	9,68	25,00	210,00	168
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>16,90</b>	<b>15,58</b>	<b>43,98</b>	<b>384,55</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Йогурт	150	7,50	4,80	12,75	130,5	536
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>7,50</b>	<b>4,80</b>	<b>12,75</b>	<b>130,5</b>	
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	170	1,26	3,58	5,60	59,76	147
	Картофельное пюре с капустой тушеной	150	3,26	5,37	21,71	148,73	434/132
	Овощи натуральные соленые	40	0,52	0,07	1,11	8,45	113
	Котлеты рыбные "любительские"	70	10,81	3,41	5,20	93,94	352
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Хлеб пшеничный	16	1,26	0,16	7,73	34,18	114
	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0	б/н
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,10	31,70	131	402
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>699</b>	<b>21,01</b>	<b>13,29</b>	<b>89,75</b>	<b>563,06</b>	
<b>полдник</b>	Салат из свеклы с сыром и чесноком	70	3,43	6,51	5,18	93,1	58
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	114
	Чай с лимоном	200	0,16	0,00	7,22	29,88	505
	Зразы творожные с изюмом	130	20,59	20,80	40,32	430,93	330
	Повидло/джем	30	0,75	6,00	1,02	61,8	488
	Плоды свежие	95	0,40	0,30	10,30	47	118
	Компот из свежих фруктов	180	0,27	0,18	22,59	92,7	528
<b>ИТОГО ЗА Ужин</b>		<b>730</b>	<b>45,09</b>	<b>37,39</b>	<b>82,57</b>	<b>844,44</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1929</b>	<b>90,50</b>	<b>71,06</b>	<b>229,05</b>	<b>1922,55</b>	

День 5							
ЗАВТРАК	Каша гречневая с молоком	140	5,25	3,15	17,10	118,5	1/4
	Бутерброд с сыром	*25/5/8	3,19	1,61	10,15	69,23	1
	Какао с молоком	200	3,48	3,56	14,26	102,34	292
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>378</b>	<b>22,71</b>	<b>30,39</b>	<b>38,30</b>	<b>518,71</b>	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	534
	Печенье	20	3,00	3,92	29,76	166,8	609
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>6,99</b>	<b>7,17</b>	<b>30,96</b>	<b>217,8</b>	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	45	1,04	6,57	1,95	70,85	17
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	180	12,58	5,29	16,47	162,32	149
	Хлеб пшеничный	16	1,26	0,16	7,73	34,18	114
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87	115
	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0	б/н
	Плов из мяса птицы	170	12,58	14,01	29,38	296,48	304
	чай	180	0,27	0,18	22,59	92,7	528
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>634</b>	<b>37,43</b>	<b>25,92</b>	<b>103,63</b>	<b>792,95</b>	
полдник	Кисель из яблок	180	0,13	0,13	11,99	48,49	307
	Булочка молочная	50	5,95	1,41	34,73	175,35	479
<b>итого</b>		<b>230</b>				<b>223,84</b>	
ужин	Капуста тушеная	170	3,86	6,46	15,86	140,54	336
	биточки рубленые из мяса паровые	70	14,85	9,64	12,66	192,77	386
	Плоды свежие	95	0,40	0,30	10,30	47	118
	компот из сухофруктов	180	0,60	0,10	31,70	131	402
	Хлеб пшеничный 1	25	1,98	0,25	12,07	53,4	114
<b>ИТОГО ЗА Ужин</b>		<b>540</b>	<b>23,04</b>	<b>9,93</b>	<b>82,33</b>	<b>397,38</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1982</b>	<b>90,17</b>	<b>73,41</b>	<b>255,22</b>	<b>2116,5</b>	
День 6							
ЗАВТРАК	вермишель молочная молочная	140	4,50	3,98	23,03	146,25	14/4
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	3,16	3,26	11,30	86,72	514
	Хлеб с маслом	*25/5	2,60	5,13	15,67	120,67	1/13
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>370</b>	<b>27,69</b>	<b>31,67</b>	<b>62,79</b>	<b>648,68</b>	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	150	7,50	4,80	12,75	130,5	536
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>7,50</b>	<b>4,80</b>	<b>12,75</b>	<b>130,5</b>	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,58	3,31	2,34	41,6	31
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	5,42	3,91	11,81	104,15	154
	Картофельное пюре	150	3,04	4,38	17,46	122,04	440
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87	115
	Хлеб пшеничный	16	1,26	0,16	7,73	34,18	114
	Соль йодированная	4	0,00	0,00	0,00	0	1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,10	31,70	131	402

	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	12,60	6,14	2,54	115,34	79
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>690</b>	<b>26,80</b>	<b>18,60</b>	<b>90,28</b>	<b>635,31</b>	
<b>полдник</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	92	537
	пряники	25	2,36	1,88	30,00	146,4	608
	<b>итого</b>	<b>225</b>				<b>238,4</b>	
<b>ужин</b>	Кукуруза консервированная	50	1,56	1,14	7,86	48,52	245
	Каша гречневая рассыпчатая	100	7,41	6,27	35,69	234,44	65
	суфле печеночно-мясное	100	6,43	4,09	123,60	1,40	279
	чай с лимоном	180	0,10	0,00	15,00	60	502
	Плоды свежие	95	0,40	0,30	10,30	47	118
	Хлеб пшеничный 1	25	1,98	0,25	12,07	53,4	114
	соус сметанный	15	0,38	3,00	0,51	30,9	354
<b>ИТОГО ЗА Ужин</b>		<b>565</b>	<b>26,06</b>	<b>20,39</b>	<b>117,92</b>	<b>562,29</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2000</b>	<b>88,05</b>	<b>75,46</b>	<b>283,74</b>	<b>2207,69</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	140	5,45	6,21	24,10	173,98	185
	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	15,00	60	502
	Бутерброд с сыром	*25/5/8	3,19	1,61	10,15	69,23	1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>358</b>	<b>8,74</b>	<b>7,82</b>	<b>49,25</b>	<b>303,21</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Печенье	20	3,00	3,92	29,76	166,8	609
	Молоко кипяченое	180	5,80	6,40	9,40	120	534
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>8,80</b>	<b>10,32</b>	<b>39,16</b>	<b>286,8</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы и моркови	45	0,84	6,70	4,61	82,55	52
	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	462
	Шницель из курицы	80	15,36	3,42	10,78	134,82	134
	Макароны отварные с овощами	150	3,30	8,58	25,33	191,4	300
	Хлеб пшеничный	16	1,26	0,16	7,73	34,18	114
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0	б/н
	Компот из свежих фруктов	180	0,27	0,18	22,59	92,7	528
	Рассольник	170	9,95	6,75	9,77	140,06	138
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>724</b>	<b>35,13</b>	<b>26,30</b>	<b>93,82</b>	<b>750,12</b>	
<b>полдник</b>	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	213
	Кисель из яблок	180	0,13	0,13	11,99	48,49	307
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	114
<b>итого</b>		<b>245</b>				<b>397,59</b>	
<b>ужин</b>	сырники из творога	130	17,54	12,05	17,15	235,16	237,00
	джем (повидло)	30	0,75	6,00	1,02	61,8	488
	чай	180	0,10	0,00	15,00	60	502
	Плоды свежие	95	0,40	0,30	10,30	47	118
<b>ИТОГО ЗА Ужин</b>		<b>435</b>	<b>25,90</b>	<b>32,70</b>	<b>77,10</b>	<b>373,52</b>	

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1962</b>	<b>78,57</b>	<b>77,14</b>	<b>259,33</b>	<b>2077.06</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб с маслом	*25/5	2,60	5,13	15,67	120,67	1/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	3,26	11,30	86,72	514
	Каша молочная "Дружба"	140,00	8,14	9,68	25,00	210,00	168
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>370</b>	<b>15,36</b>	<b>16,97</b>	<b>50,30</b>	<b>416,64</b>	
	Печенье/пряник	20	3,00	3,92	29,76	166,8	609/ 608
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Кефир, простокваша, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	535
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>170</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,00</b>	<b>75</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат картофельный с морковью	60	2,01	4,49	14,23	105,3	69
	Сметана	10	0,38	3,00	0,51	30,9	488
	Гуляш из говядины	60	14,79	6,90	2,54	131,55	373
	Рис припущенный	100	3,07	5,24	28,08	171,73	420
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87	115
	Хлеб пшеничный	16	1,26	0,16	7,73	34,18	114
	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0	б/н
	Свекольник	170	2,69	2,84	17,14	102,04	122,00
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,10	31,70	131	402
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>639</b>	<b>26,10</b>	<b>24,12</b>	<b>92,46</b>	<b>689,74</b>	
<b>полдник</b>	Фрукты свежие	90	0,40	0,30	10,30	47	118
		<b>90</b>				<b>47</b>	
<b>ужин</b>	Котлеты или биточки рыбные	60	11,12	1,68	7,68	90,4	351
	Рагу из овощей	130	2,51	3,54	15,14	103,34	18/3
	чай с лимоном	180	0,10	0,00	15,00	60	502
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	114
<b>ИТОГО ЗА Ужин</b>		<b>395</b>	<b>22,20</b>	<b>17,06</b>	<b>97,73</b>	<b>594.41</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1664</b>	<b>68,01</b>	<b>61,90</b>	<b>246,49</b>	<b>1788.67</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброд с сыром	*25/5/8	3,19	1,61	10,15	69,23	1
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140	4,50	3,98	23,03	146,25	14/4
	Какао с молоком	200	3,48	3,56	14,26	102,34	292
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>378</b>	<b>10,62</b>	<b>13,91</b>	<b>43,20</b>	<b>341,22</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Йогурт	150	7,50	4,80	12,75	130,5	536
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>7,50</b>	<b>4,80</b>	<b>12,75</b>	<b>130,5</b>	
<b>ОБЕД</b>	Рагу из овощей	160	2,51	3,54	15,14	103,34	18/3
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	170	12,58	5,29	16,47	162,32	149
	Биточки рубленые мясные паровые	70	10,44	11,04	7,08	169,75	306
	Хлеб пшеничный	16	1,26	0,16	7,73	34,18	114
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115

	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0	б/н
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,10	31,70	131	402
	Салат из свежих овощей	40	0,49	7,07	1,40	71,4	36
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>689</b>	<b>29,31</b>	<b>24,22</b>	<b>96,36</b>	<b>718,1</b>	
<b>полдник</b>	Булочка "Пермская"	50	3,80	5,72	25,93	171,47	657
	чай	200	0,10	0,00	15,00	60	502
		<b>250</b>	<b>3,90</b>	<b>5,72</b>	<b>40,93</b>	<b>373,07</b>	
	<b>ужин</b>						
	Оладьи с яблоками	90	5,90	10,46	36,94	265,16	557
	джем (повидло)	20	0,75	6,00	1,02	61,8	488
	чай сахаром	180	0,10	0,00	15,00	74	636
	Фрукты свежие	95	0,40	0,30	10,30	47	118
	Хлеб пшеничный 1	25	1,98	0,25	12,07	53,4	114
<b>ИТОГО ЗА Ужин</b>		<b>410</b>	<b>47,45</b>	<b>24,80</b>	<b>81,02</b>	<b>397,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1877</b>	<b>94,88</b>	<b>67,73</b>	<b>233,33</b>	<b>1920,15</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с молоком	180	3,16	3,26	11,30	86,72	514
	каша пшеничная молочная	140	4,59	4,90	26,32	162,84	185,00
	Хлеб с маслом	*25/5	2,60	5,13	15,67	120,67	1/13
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>14,60</b>	<b>11,94</b>	<b>68,31</b>	<b>274,45</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Печенье	20	3,00	3,92	29,76	166,8	609
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	535
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>170</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,00</b>	<b>241,8</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп крестьянский с крупой	170	11,38	7,11	10,60	152,3	160
	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,45	0,18	19,98	83,7	529
	Хлеб пшеничный	16	1,26	0,16	7,73	34,18	114
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0	б/н
	Салат из квашеной капусты с луком	65	1,04	6,57	1,95	70,85	17
	Картофельное пюре	150	3,26	5,37	21,71	148,73	321
Рыба, тушенная в томате с овощами	80	12,60	6,14	2,54	115,34	79	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>714</b>	<b>33,29</b>	<b>26,13</b>	<b>81,21</b>	<b>692,1</b>	
<b>полдник</b>	Фрукты свежие	95	0,40	0,30	10,30	47	118
		<b>95</b>	<b>0,40</b>	<b>0,30</b>	<b>10,30</b>	<b>47</b>	
<b>ужин</b>	салат картофельный с морковью	60	3,25	3,28	18,21	112,3	24
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	213
	Булочка "творожная"	50	6,98	5,72	26,93	171,47	483
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	7,22	29,88	392
	Хлеб пшеничный 1	25	1,98	0,25	12,07	53,4	114

<b>ИТОГО ЗА Ужин</b>	<b>355</b>	<b>20,40</b>	<b>27,01</b>	<b>90,01</b>	<b>615,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1684</b>	<b>72,64</b>	<b>68,83</b>	<b>245,53</b>	<b>1837,07</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>18534</b>	<b>804,94</b>	<b>702,54</b>	<b>2448,70</b>	<b>19363,38</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>1853,4</b>	<b>80,49</b>	<b>70,25</b>	<b>244,87</b>	<b>1936,338</b>	