

Категория: Дети 1-3 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг.
				Б	Ж	У		
<b>День 1</b>								
315	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная жидкая	200	3,14	0,3	0,1	100,	0
153	<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с маслом	70	3,56	15,06	0,77	225,92	0
205	<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (порциями)	70	16,6	20,97	0,	261,41	1,008
864	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с сахаром	180	0,36	0,09	13,55	54,59	0,18
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>520</b>	<b>23,66</b>	<b>36,42</b>	<b>14,42</b>	<b>641,92</b>	<b>1,188</b>
547	завтрак2	Напиток яблочный	180	0,07	0,07	23,51	91,17	0,851
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>180</b>	<b>0,07</b>	<b>0,07</b>	<b>23,51</b>	<b>91,17</b>	<b>0,851</b>
774	обед	Суп картофельный с бобовыми	200	9,38	5,86	9,78	152,56	5,785
878	обед	Хлеб пшеничный	70	5,74	0,98	0,91	136,5	0
19	обед	Макаронь отварные	150	5,35	0,56	0,85	157,47	0
73.2	обед	Тфтели 2 вариант	70	3,56	4,41	5,42	89,17	6,086
353	обед	Компот из смеси сухофруктов	180	7,54	0,97	138,76	578,47	10,935
658	обед	Салат из свеклы с сыром и чесноком	45	2,17	6,48	3,	79,46	2,638
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>715</b>	<b>33,74</b>	<b>19,26</b>	<b>158,72</b>	<b>1193,63</b>	<b>25,444</b>
827	полдник	Шарлотка с яблоками	120	4,6	6,7	29,77	250,63	4,727
348	полдник	Компот из свежих плодов	180	0,13	0,13	24,66	96,75	1,426
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>300</b>	<b>4,73</b>	<b>6,83</b>	<b>54,43</b>	<b>347,38</b>	<b>6,153</b>
172	ужин	Картофель отварной	150	2,08	4,32	14,09	124,98	15,12
37	ужин	Салат рыбный с морской капустой	45	2,46	5,65	1,74	67,5	3,902
350	ужин	Компот из яблок и слив или из яблок и алычи	180	0,2	0,07	24,71	96,12	1,378
878	ужин	Хлеб пшеничный	70	5,74	0,98	0,91	136,5	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>445</b>	<b>10,48</b>	<b>11,02</b>	<b>41,45</b>	<b>425,1</b>	<b>20,4</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2160</b>	<b>72,68</b>	<b>73,6</b>	<b>292,53</b>	<b>2699,2</b>	<b>54,036</b>
<b>День 2</b>								
307	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша ячневая вязкая	200	4,36	0,58	0,48	141,	0
240	<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком	180	4,16	3,55	28,12	159,8	1,521
153	<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с маслом	70	3,56	15,06	0,77	225,92	0
205	<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (порциями)	70	16,6	20,97	0,	261,41	1,008
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>520</b>	<b>28,68</b>	<b>40,16</b>	<b>29,37</b>	<b>788,13</b>	<b>2,529</b>
227	завтрак2	яблоко	120	3,04	2,32	20,44	112,57	5,817
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>120</b>	<b>3,04</b>	<b>2,32</b>	<b>20,44</b>	<b>112,57</b>	<b>5,817</b>
592	обед	Рассольник	200	6,74	5,04	11,7	112,3	6,352
296	обед	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	3,06	1,26	309,42	0
115	обед	Курица тушеная с орехами и чесноком	70	6,93	15,78	2,86	183,09	1,352
878	обед	Хлеб пшеничный	70	5,74	0,98	0,91	136,5	0
353	обед	Компот из смеси сухофруктов	180	7,54	0,97	138,76	578,47	10,935
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>720</b>	<b>38,59</b>	<b>25,83</b>	<b>155,49</b>	<b>1319,78</b>	<b>18,639</b>

399.2	полдник	Блины со сметаной, или повидлом, или джемом	70	3,94	4,05	1,83	128,95	0,025
384	полдник	Молоко кипяченое	180	4,97	4,41	8,35	87,05	1,755
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>250</b>	<b>8,91</b>	<b>8,46</b>	<b>10,18</b>	<b>216</b>	<b>1,78</b>
355.2	ужин	Биточки или котлеты манные, рисовые с вареньем, повидлом, джемом	200	6,18	7,78	20,7	334,42	0
864	ужин	Чай с сахаром	180	0,36	0,09	13,55	54,59	0,18
153	ужин	Бутерброды с маслом	70	3,56	15,06	0,77	225,92	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>450</b>	<b>10,1</b>	<b>22,93</b>	<b>35,02</b>	<b>614,93</b>	<b>0,18</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2060</b>	<b>89,32</b>	<b>99,7</b>	<b>250,5</b>	<b>3051,41</b>	<b>28,945</b>
<b>День 3</b>								
312	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшенная жидкая	200	4,56	1,3	0,66	137,8	0
153	<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с маслом	70	3,56	15,06	0,77	225,92	0
205	<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (порциями)	70	16,6	20,97	0,	261,41	1,008
240	<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком	180	4,16	3,55	28,12	159,8	1,521
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>520</b>	<b>28,88</b>	<b>40,88</b>	<b>29,55</b>	<b>784,93</b>	<b>2,529</b>
546	завтрак2	Напиток клюквенный	180	0,11	0,	22,41	87,59	1,323
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>180</b>	<b>0,11</b>	<b>0</b>	<b>22,41</b>	<b>87,59</b>	<b>1,323</b>
794	обед	Уха с перловой крупой	200	7,34	0,66	6,36	75,2	6,805
198	обед	Макароны отварные 2	200	6,94	6,34	1,16	249,92	0
70.1	обед	Котлеты домашние с соусом	70	4,71	3,79	0,9	110,06	0,956
353	обед	Компот из смеси сухофруктов	180	7,54	0,97	138,76	578,47	10,935
878	обед	Хлеб пшеничный	70	5,74	0,98	0,91	136,5	0
637	обед	Салат из соленых огурцов с луком	45	0,23	2,25	0,89	24,7	2,367
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>765</b>	<b>32,5</b>	<b>14,99</b>	<b>148,98</b>	<b>1174,85</b>	<b>21,063</b>
556	полдник	Напиток из кураги	180	1,49	0,07	29,68	129,11	1,458
445.2	полдник	Ватрушки с повидлом	70	0,79	1,41	21,14	105,28	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>250</b>	<b>2,28</b>	<b>1,48</b>	<b>50,82</b>	<b>234,39</b>	<b>1,458</b>
698	ужин	Солянка домашняя	200	10,74	11,62	7,7	178,92	11,203
878	ужин	Хлеб пшеничный	70	5,74	0,98	0,91	136,5	0
867	ужин	Чай с лимоном	180	0,4	0,09	13,7	55,28	1,692
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>450</b>	<b>16,88</b>	<b>12,69</b>	<b>22,31</b>	<b>370,7</b>	<b>12,895</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2165</b>	<b>80,65</b>	<b>70,04</b>	<b>274,07</b>	<b>2652,46</b>	<b>39,268</b>
<b>День 4</b>								
303	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая вязкая	200	6,18	1,62	0,68	164,16	0
868	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с молоком	180	2,18	1,62	20,9	104,	1,02
153	<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с маслом	70	3,56	15,06	0,77	225,92	0
205	<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (порциями)	70	16,6	20,97	0,	261,41	1,008
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>520</b>	<b>28,52</b>	<b>39,27</b>	<b>22,35</b>	<b>755,49</b>	<b>2,028</b>
547	завтрак2	йогурт	180	0,07	0,07	23,51	91,17	0,851
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>180</b>	<b>0,07</b>	<b>0,07</b>	<b>23,51</b>	<b>91,17</b>	<b>0,851</b>
769	обед	Суп крестьянский с крупой	200	8,	5,98	6,32	130,44	7,739
301	обед	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,92	1,	0,76	245,28	0
518	обед	Мясо тушеное	70	4,59	3,92	0,7	89,27	0,45
878	обед	Хлеб пшеничный	70	5,74	0,98	0,91	136,5	0
691	обед	Салат из кукурузы с фасолью	45	5,98	3,91	37,71	221,91	3,24
353	обед	Компот из смеси сухофруктов	180	7,54	0,97	138,76	578,47	10,935
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>765</b>	<b>40,77</b>	<b>16,76</b>	<b>185,16</b>	<b>1401,87</b>	<b>22,364</b>

450	полдник	Шанежки наливные с яйцами	70	6,43	2,75	7,81	178,43	0,007
384	полдник	Молоко кипяченое	180	4,97	4,41	8,35	87,05	1,755
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>250</b>	<b>11,4</b>	<b>7,16</b>	<b>16,16</b>	<b>265,48</b>	<b>1,762</b>
665	ужин	Винегрет овощной	45	0,36	4,5	2,42	51,57	3,973
864	ужин	Чай с сахаром	180	0,36	0,09	13,55	54,59	0,18
878	ужин	Хлеб пшеничный	70	5,74	0,98	0,91	136,5	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>295</b>	<b>6,46</b>	<b>5,57</b>	<b>16,88</b>	<b>242,66</b>	<b>4,153</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2010</b>	<b>87,22</b>	<b>68,83</b>	<b>264,06</b>	<b>2756,67</b>	<b>31,158</b>
<b>День 5</b>								
314	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша овсяная жидкая	200	4,3	2,38	0,36	118,18	0
153	<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с маслом	70	3,56	15,06	0,77	225,92	0
240	<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком	180	4,16	3,55	28,12	159,8	1,521
205	<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (порциями)	70	16,6	20,97	0,	261,41	1,008
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>520</b>	<b>28,62</b>	<b>41,96</b>	<b>29,25</b>	<b>765,31</b>	<b>2,529</b>
547	завтрак2	Напиток яблочный	180	0,07	0,07	23,51	91,17	0,851
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>180</b>	<b>0,07</b>	<b>0,07</b>	<b>23,51</b>	<b>91,17</b>	<b>0,851</b>
772	обед	Суп картофельный с крупой	200	7,48	3,9	11,72	126,72	7,163
23	обед	Макаронные запеченные с яйцом	150	7,04	7,42	1,82	188,37	0,354
118	обед	Лакомка из кур	70	4,12	4,77	3,08	108,79	3,853
353	обед	Компот из смеси сухофруктов	180	7,54	0,97	138,76	578,47	10,935
879	обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>630</b>	<b>28,16</b>	<b>17,42</b>	<b>155,74</b>	<b>1056,65</b>	<b>22,305</b>
384	полдник	Молоко кипяченое	180	4,97	4,41	8,35	87,05	1,755
440.4	полдник	Пирожки простые печеные сладкие	70	5,4	7,12	4,37	113,77	0,162
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>250</b>	<b>10,37</b>	<b>11,53</b>	<b>12,72</b>	<b>200,82</b>	<b>1,917</b>
864	ужин	Чай с сахаром	180	0,36	0,09	13,55	54,59	0,18
296	ужин	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	3,06	1,26	309,42	0
110.2	ужин	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят с гарниром и с маргарином	70	4,59	3,93	0,55	120,67	0,027
879	ужин	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>480</b>	<b>18,57</b>	<b>7,44</b>	<b>15,72</b>	<b>538,98</b>	<b>0,207</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2060</b>	<b>85,79</b>	<b>78,42</b>	<b>236,94</b>	<b>2652,93</b>	<b>27,809</b>
<b>День 6</b>								
312	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная жидкая	200	4,56	1,3	0,66	137,8	0
240	<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком	180	4,16	3,55	28,12	159,8	1,521
153	<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с маслом	70	3,56	15,06	0,77	225,92	0
205	<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (порциями)	70	16,6	20,97	0,	261,41	1,008
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>520</b>	<b>28,88</b>	<b>40,88</b>	<b>29,55</b>	<b>784,93</b>	<b>2,529</b>
547	завтрак2	Напиток яблочный	180	0,07	0,07	23,51	91,17	0,851
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>180</b>	<b>0,07</b>	<b>0,07</b>	<b>23,51</b>	<b>91,17</b>	<b>0,851</b>
878	обед	Хлеб пшеничный	70	5,74	0,98	0,91	136,5	0
353	обед	Компот из смеси сухофруктов	180	7,54	0,97	138,76	578,47	10,935
776	обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	10,54	5,24	15,06	141,48	8,585
357	обед	Плов с изюмом (узбекское национальное блюдо)	200	4,92	20,02	17,5	412,98	9,157
654.2	обед	Салат витаминный (2 вариант)	45	0,91	1,38	4,36	33,14	17,716
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>695</b>	<b>29,65</b>	<b>28,59</b>	<b>176,59</b>	<b>1302,57</b>	<b>46,393</b>

327	полдник	Кисель из кураги	180	0,79	0,05	24,97	136,48	0,439
445.2	полдник	Ватрушки с повидлом	70	0,79	1,41	21,14	105,28	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>250</b>	<b>1,58</b>	<b>1,46</b>	<b>46,11</b>	<b>241,76</b>	<b>0,439</b>
125	ужин	Вареники ленивые (п/ф)	120	15,02	17,8	9,32	291,22	0,246
866	ужин	Чай с повидлом	180	0,5	0,09	23,47	93,44	0,18
878	ужин	Хлеб пшеничный	70	5,74	0,98	0,91	136,5	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>370</b>	<b>21,26</b>	<b>18,87</b>	<b>33,7</b>	<b>521,16</b>	<b>0,426</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2015</b>	<b>81,44</b>	<b>89,87</b>	<b>309,46</b>	<b>2941,59</b>	<b>50,638</b>
<b>День 7</b>								
306	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша перловая вязкая	200	4,04	0,48	0,4	139,26	0
240	<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком	180	4,16	3,55	28,12	159,8	1,521
153	<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с маслом	70	3,56	15,06	0,77	225,92	0
205	<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (порциями)	70	16,6	20,97	0,	261,41	1,008
546	<b>ЗАВТРАК</b>	Напиток клюквенный	180	0,11	0,	22,41	87,59	1,323
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>700</b>	<b>28,47</b>	<b>40,06</b>	<b>51,7</b>	<b>873,98</b>	<b>3,852</b>
779	обед	Суп картофельный с клецками	200	8,44	3,92	9,26	142,92	5,529
471	обед	Макаронник с мясом или субпродуктами	70	11,1	7,95	1,41	261,28	0,441
878	обед	Хлеб пшеничный	70	5,74	0,98	0,91	136,5	0
353	обед	Компот из смеси сухофруктов	180	7,54	0,97	138,76	578,47	10,935
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>520</b>	<b>32,82</b>	<b>13,82</b>	<b>150,34</b>	<b>1119,17</b>	<b>16,905</b>
378	полдник	Запеканка рисовая, манная, пшеничная, пшеничная	200	4,62	8,8	8,32	253,92	0,072
326	полдник	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,22	0,13	17,28	106,43	2,858
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>380</b>	<b>4,84</b>	<b>8,93</b>	<b>25,6</b>	<b>360,35</b>	<b>2,93</b>
395.4	ужин	Пельмени отварные с маслом и сыром	70	7,95	10,86	0,48	165,82	0,307
878	ужин	Хлеб пшеничный	70	5,74	0,98	0,91	136,5	0
556	ужин	Напиток из кураги	180	1,49	0,07	29,68	129,11	1,458
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>320</b>	<b>15,18</b>	<b>11,91</b>	<b>31,07</b>	<b>431,43</b>	<b>1,765</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1920</b>	<b>81,31</b>	<b>74,72</b>	<b>258,71</b>	<b>2784,93</b>	<b>25,452</b>
<b>День 8</b>								
313	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая жидкая	200	2,04	0,3	0,16	83,66	0
153	<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с маслом	70	3,56	15,06	0,77	225,92	0
205	<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (порциями)	70	16,6	20,97	0,	261,41	1,008
241	<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком сгущенным	180	2,95	3,26	6,03	67,	0,41
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>520</b>	<b>25,15</b>	<b>39,59</b>	<b>6,96</b>	<b>637,99</b>	<b>1,418</b>
547	завтрак2	Напиток яблочный	180	0,07	0,07	23,51	91,17	0,851
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>180</b>	<b>0,07</b>	<b>0,07</b>	<b>23,51</b>	<b>91,17</b>	<b>0,851</b>
878	обед	Хлеб пшеничный	70	5,74	0,98	0,91	136,5	0
353	обед	Компот из смеси сухофруктов	180	7,54	0,97	138,76	578,47	10,935
631	обед	Суп пшенный с мясом (кулеш)	200	18,86	6,32	15,66	195,4	3,32
523	обед	Гуляш	70	5,28	4,37	0,88	109,86	0,508
296	обед	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	3,06	1,26	309,42	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>720</b>	<b>49,06</b>	<b>15,7</b>	<b>157,47</b>	<b>1329,65</b>	<b>14,763</b>
384	полдник	Молоко кипяченое	180	4,97	4,41	8,35	87,05	1,755
440.2	полдник	Пирожки простые печеные рыбные	70	6,17	2,73	2,16	134,06	0,829
378	полдник	Запеканка рисовая, манная, пшеничная, пшеничная	200	4,62	8,8	8,32	253,92	0,072
865	полдник	Чай с вареньем, джемом или медом	180	0,45	0,09	16,81	74,99	0,18

<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>630</b>	<b>16,21</b>	<b>16,03</b>	<b>35,64</b>	<b>550,02</b>	<b>2,836</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2050</b>	<b>90,49</b>	<b>71,39</b>	<b>223,58</b>	<b>2608,83</b>	<b>19,868</b>
<b>День 9</b>								
316	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная жидкая	200	4,52	0,52	0,4	123,88	0
153	<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с маслом	70	3,56	15,06	0,77	225,92	0
205	<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (порциями)	70	16,6	20,97	0,	261,41	1,008
241	<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком сгущенным	180	2,95	3,26	6,03	67,	0,41
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>520</b>	<b>27,63</b>	<b>39,81</b>	<b>7,2</b>	<b>678,21</b>	<b>1,418</b>
548	<b>завтрак2</b>	Напиток из плодов шиповника	180	0,36	0,	27,9	108,58	90
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>180</b>	<b>0,36</b>	<b>0</b>	<b>27,9</b>	<b>108,58</b>	<b>90</b>
353	<b>обед</b>	Компот из смеси сухофруктов	180	7,54	0,97	138,76	578,47	10,935
878	<b>обед</b>	Хлеб пшеничный	70	5,74	0,98	0,91	136,5	0
144	<b>обед</b>	Борщ украинский	200	6,96	7,3	8,82	145,02	15,012
194	<b>обед</b>	Рис отварной	200	4,76	8,	0,44	251,76	0
604.2	<b>обед</b>	Зразы донские из рыбных п/ф	70	4,92	6,1	0,68	127,25	0,328
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>720</b>	<b>29,92</b>	<b>23,35</b>	<b>149,61</b>	<b>1239</b>	<b>26,275</b>
384	<b>полдник</b>	Молоко кипяченое	180	4,97	4,41	8,35	87,05	1,755
445.4	<b>полдник</b>	Ватрушки слоеные с фаршем	70	37,52	26,14	7,1	839,73	1,307
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>250</b>	<b>42,49</b>	<b>30,55</b>	<b>15,45</b>	<b>926,78</b>	<b>3,062</b>
89.1	<b>ужин</b>	Рулет из рыбы	70	3,1	3,78	4,81	78,02	5,655
19	<b>ужин</b>	Макароны отварные	150	5,35	0,56	0,85	157,47	0
864	<b>ужин</b>	Чай с сахаром	180	0,36	0,09	13,55	54,59	0,18
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>400</b>	<b>8,81</b>	<b>4,43</b>	<b>19,21</b>	<b>290,08</b>	<b>5,835</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2070</b>	<b>109,21</b>	<b>98,14</b>	<b>219,37</b>	<b>3242,65</b>	<b>126,59</b>
<b>День 10</b>								
317	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша кукурузная жидкая	200	3,26	0,48	0,48	132,78	0
868	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с молоком	180	2,18	1,62	20,9	104,	1,02
153	<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с маслом	70	3,56	15,06	0,77	225,92	0
205	<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (порциями)	70	16,6	20,97	0,	261,41	1,008
545	<b>ЗАВТРАК</b>	Напиток апельсиновый или лимонный	180	0,13	0,04	22,68	87,82	3,326
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>700</b>	<b>25,73</b>	<b>38,17</b>	<b>44,83</b>	<b>811,93</b>	<b>5,354</b>
878	<b>обед</b>	Хлеб пшеничный	70	5,74	0,98	0,91	136,5	0
353	<b>обед</b>	Компот из смеси сухофруктов	180	7,54	0,97	138,76	578,47	10,935
815	<b>обед</b>	Суп-пюре из птицы	200	5,14	10,54	2,12	144,22	0,354
266	<b>обед</b>	Пюре картофельное запеченное	200	3,62	8,5	20,12	195,44	19,215
57	<b>обед</b>	Икра кабачковая	200	2,06	9,5	9,92	132,94	26,613
66	<b>обед</b>	Шницель натуральный рубленый	70	6,37	11,84	0,39	206,02	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>920</b>	<b>30,47</b>	<b>42,33</b>	<b>172,22</b>	<b>1393,59</b>	<b>57,117</b>
399.2	<b>полдник</b>	Блины со сметаной, или повидлом, или джемом	70	3,94	4,05	1,83	128,95	0,025
327	<b>полдник</b>	Кисель из кураги	180	0,79	0,05	24,97	136,48	0,439
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>250</b>	<b>4,73</b>	<b>4,1</b>	<b>26,8</b>	<b>265,43</b>	<b>0,464</b>
126.1	<b>ужин</b>	Вареники ленивые отварные с маслом	120	13,62	20,54	8,48	303,82	0,223
637	<b>ужин</b>	Салат из соленых огурцов с луком	45	0,23	2,25	0,89	24,7	2,367
878	<b>ужин</b>	Хлеб пшеничный	70	5,74	0,98	0,91	136,5	0
864	<b>ужин</b>	Чай с сахаром	180	0,36	0,09	13,55	54,59	0,18
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>415</b>	<b>19,95</b>	<b>23,86</b>	<b>23,83</b>	<b>519,61</b>	<b>2,77</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2285</b>	<b>80,88</b>	<b>108,46</b>	<b>267,68</b>	<b>2990,56</b>	<b>65,705</b>

<b>ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>20795</b>	<b>858,99</b>	<b>833,17</b>	<b>2596,9</b>	<b>28381,23</b>	<b>469,469</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>2079,5</b>	<b>85,899</b>	<b>83,317</b>	<b>259,69</b>	<b>2838,123</b>	<b>46,9469</b>
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности</b>		<b>3,03</b>	<b>2,94</b>	<b>9,15</b>	<b>28381,23</b>	<b>1,65</b>