



Приложение № 1
к приказу от 31.05.2022 № 128

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 14 «Василёк»
В.И. Косолапова
« 31 » 05 2022 год

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
для МБДОУ «Детский сад № 14 «Василёк»
(осенне-зимний период)

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	VIT C	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ			
НЕДЕЛЯ 1 День 1 ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	160	9,12	8,368	39,552	269,92	0,0	№ 243
	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	40	1,2	4,2	20,4	124,00	0,1	№ 102
	Чай –заварка	200	0,8	0,2	0,16	5,6	0,4	№ 501
Итого за завтрак:		400	11,12	12,768	60,112	399,52 – 22%	0,5	
2 ЗАВТРАК	10.00 – Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46,0 – 3%	2,0	№ 537
ОБЕД	Салат картофельный	50	0,95	2,7	6,7	55	6,1	№ 62
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89	6,6	№ 152
	Котлеты, биточки, шницели	70	12,46	12,25	10,01	200,0	0,0	№ 386
	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	90,4	25,5	№ 428
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0	0,5	№ 527
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,0	№ 114
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	17,0	90,5	0,0	№ 116
Итого за обед:		745	26,82	23,43	93,92	697,95 – 39%	38,7	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	«Крендель сахарный»	60	4,32	8,24	36,72	239,2	0,0	№ 574
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	200	5,0	11,6	18,0	225,3	5,4	№ 208
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,8	5,0	8,0	100,0	1,4	№ 535
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,00	№ 114
Итого за уплотненный полдник:		490	17,4	25,08	77,48	635,0 – 36%	6,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1735	55,84	61,378	241,612	1778,47	48,0	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	VIT C	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ			
<u>День 2</u> ЗАВТРАК	Пудинг творожный запеченный	160	22,08	21,0	33,8	312,80	0,36	№ 325
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	40	5,7	9,25	8,4	140,5	0,11	№ 97
	Чай с лимоном (2-й вариант)	200	0,1	0,0	15,2	61,0	1,4	№ 505
Итого за завтрак:		400	27,88	30,25	57,4	514,30 – 25%	1,87	
2 ЗАВТРАК	10.00 – Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	100	2,9	2,5	4,0	50 – 3%	0,7	№ 535
ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком	50	0,75	5,5	4,25	65,5	2,75	№ 57
	Суп крестьянский с крупой	180	1,7	4,08	11,64	81,0	7,96	№ 160
	Курица в соусе с томатом	80	9,0	9,0	2,73	128,0	1,53	№ 410
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,5	7,0	38,5	242,65	0,0	№ 249
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0,0	29,0	122,0	0,0	№ 516
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,0	№ 114
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	17,0	90,5	0,0	№ 116
Итого за обед:		735	24,55	26,38	115,42	788,4 – 40%	12,24	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Фрукт	110	0,44	0,44	10,78	51,7	11,0	№ 118
	Коржик молочный	50	3,41	6,08	32,75	199,1	0,0	№ 598
	Котлеты или биточки рыбные	70	9,73	1,47	6,72	79,1	0,28	№ 351
	Рагу из овощей	130	4,16	7,0	11,05	117,0	9,9	№ 201
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,6	3,3	25,0	129,6	1,3	№ 508
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,0	№ 114
Итого за уплотненный полдник:		590	23,62	18,53	101,06	647,30 – 32%	22,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1825	78,95	77,66	277,88	2000,00	43,59	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	Vit C	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ			
<u>День 3</u> ЗАВТРАК	Каша «Дружба»	165	4,3	9,6	20,6	176,61	1,1	№ 266
	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	35	1,4	14,5	8,75	171,5	0,0	№ 100
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	3,2	2,7	15,9	78,91	1,3	№ 514
Итого за завтрак:		400	8,9	26,8	46,25	427,02 – 25%	2,4	
2 ЗАВТРАК	10.00 – Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	100	2,9	2,5	4,0	50,0 – 3%	0,7	№ 535
ОБЕД	Овощи отварные (морковь)	50	0,7	1,9	1,85	27,5	10,6	№ 427
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,98	6,22	66,4	14,78	№ 147
	Оладьи из печени по-кунцевски	70	22,11	8,19	8,26	155,40	5,04	№ 404
	Соус томатный с овощами	30	0,357	1,236	2,23	21,48	0,252	№ 463
	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,675	29,04	144,9	0,015	№ 297
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,00	20,1	81,0	0,8	№ 531
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,0	№ 114
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	17,0	90,5	0,0	№ 116
Итого за обед:		775	35,717	16,781	97,0	645,93 – 38%	31,487	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140,0	0,0	№ 607
	Винегрет овощной	150	1,95	6,2	10,2	195,0	12,6	№ 82
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	0,0	№ 306
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	№ 537
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,0	№ 114
Итого за уплотненный полдник:		460	11,45	12,56	76,38	560,5 – 34%	16,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1735	59,0	58,6	223,63	1683,45	51,18	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	Vit C	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ			
<u>День 4</u> ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	180	6,44	8,46	25,92	205,56	1,38	№ 272
	Бутерброды пикантные (горячие)	40	4,7	7,6	12,7	138,0	0,1	№ 104
	Какао с молоком сгущенным (1-й вариант)	180	3,33	3,42	22,05	132,3	0,36	№ 510
Итого за завтрак:		400	14,47	19,48	60,67	475,86 – 25%	1,84	
2 ЗАВТРАК	10.00 – Йогурт	100	5,0	3,2	8,5	87,0 – 5 %	0,6	№ 536
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,95	2,7	6,7	55	6,1	№ 2
	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,2	13,0	97,0	0,14	№ 139
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	70/50	11,64	6,24	3,48	116,40	1,92	№ 348
	Картофельное пюре	150	3,15	0,6	16,35	136,5	5,1	№ 434
	Кисель из сока плодового ягодного натурального	200	0,2	0,12	39,0	158,0	2,6	№ 524
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,0	№ 114
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	17,0	90,5	0,0	№ 116
Итого за обед:		795	22,78	20,66	107,83	712,15 – 38%	15,86	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	60	3,6	3,2	36,6	190,0	0,1	№ 561
	Омлет натуральный	150	12,9	20,0	3,46	244,6	0,46	№ 307
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	№ 537
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,0	№ 114
Итого за уплотненный полдник:		440	19,78	23,62	75,02	597,1 – 32%	4,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1735	62,03	66,96	252,74	1872,11	22,86	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	Vit C	№РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ			
<u>День 5</u> ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая	180	5,58	6,71	33,3	216,0	1,17	№271
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	40	5,7	9,25	8,4	140,5	0,11	№ 97
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	2,61	1,8	18,81	101,7	0,36	№ 512
Итого за завтрак:		400	13,89	17,76	60,51	458,2 – 25%	1,64	
2 ЗАВТРАК	10.00 – Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	100	2,9	2,5	4,0	50,0 – 3 %	0,7	№ 535
ОБЕД	Сельдь с луком	40	3,84	8,12	1,52	94,4	1,24	№ 359
	Свекольник	190	1,65	3,38	9,13	73,72	7,0	№ 136
	Плов из отварной говядины	130/70	15,2	15,14	36,0	321,90	1,23	№ 375
	Компот из смеси сухофруктов	190	0,47	0,0	25,65	104,5	0,5	№ 527
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,0	№ 114
	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	50	2,3	0,6	17,0	90,5	0,0	№ 116
Итого за обед:		695	25,36	27,44	101,6	743,77 – 40%	9,97	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Фрукт	110	0,44	0,44	10,78	51,7	11,0	№ 118
	Печенье	40	3,0	3,92	30,0	146,4	0,0	№ 609
	Азу	170	13,8	14,8	17,7	259,87	7,5	№ 370
	Чай с лимоном (2-й вариант)	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,4	№ 505
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,0	№ 114
Итого за уплотненный полдник:		550	19,62	19,4	88,24	588,47 – 32%	18,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1745	61,77	67,1	255,35	1840,44	31,21	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	Vit C	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ			
НЕДЕЛЯ 2 День 6 ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	180	6,75	0,81	34,8	173,88	0,02	№ 297
	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	40	1,2	4,2	20,4	124,0	0,1	№ 102
	Чай с сахаром, вареньем, медом (2-й вариант)	180	0,09	0,0	0,14	54,0	0,00	№ 503
Итого за завтрак:		400	8,04	5,01	55,34	351,88 – 19%	0,12	
2 ЗАВТРАК	10.00 – Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46,0 – 3%	2,0	№ 537
ОБЕД	Салат из моркови	50	0,55	5,05	4,55	66,0	1,6	№ 19
	Суп картофельный с клецками	180/20	2,0	3,0	11,1	79,3	4,2	№ 151/178
	Жаркое по-домашнему	130/70	23,6	21,0	15,0	304,5	6,9	№ 374
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0,0	29,0	122,0	0,0	№ 516
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,0	№ 114
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	17,0	90,5	0,0	№ 116
Итого за обед:		725	32,75	29,85	88,95	761,05 – 40%	12,7	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	«Гребешок» из дрожжевого теста	60	6,0	8,9	49,4	257,0	0,1	№ 592
	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,8	9,46	35,8	283,5	1,46	№ 273
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,8	5,0	8,0	100,0	1,4	№ 535
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,0	№ 114
Итого за уплотненный полдник:		490	21,88	18,6	108,0	711,0 – 38%	2,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1715	63,17	58,56	262,39	1869,33	17,78	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	Vit C	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ			
День 7 ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	180	4,3	4,6	14,8	118,62	0,014	№ 170
	Бутерброды пикантные (горячие)	40	4,7	7,6	12,7	138,0	0,1	№ 104
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,24	2,97	22,5	129,6	1,17	№ 508
Итого за завтрак:		400	12,24	15,17	50,0	386,22 – 22%	1,284	
2 ЗАВТРАК	10.00 –Йогурт	100	5,0	3,2	8,5	87,0 – 5%	0,6	№ 536
ОБЕД	Салат картофельный	50	0,95	2,7	6,7	55,0	6,1	№ 62
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	1,84	3,4	12,1	86,4	6,94	№ 149
	Котлеты, биточки, шницели	70	12,46	12,25	10,01	200,2	0,0	№ 386
	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	19,5	№ 428
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,0	20,1	81,0	0,8	№ 531
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,0	№ 114
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	17,0	90,5	0,0	№ 116
Итого за обед:		745	26,3	24,55	84,06	666,35 – 39%	33,34	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105,0	0,0	№ 607
	Вареники ленивые	150	11,21	16,14	20,5	312,14	0,28	№ 331
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	№ 537
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,0	№ 114
Итого за уплотненный полдник:		410	15,33	17,57	78,65	579,64 – 34%	4,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1655	58,87	60,49	221,21	1719,21	39,504	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	VIT C	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ			
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	160	13,78	11,4	3,7	260,9	0,49	№ 307
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	40	5,7	9,25	8,4	140,5	0,11	№ 97
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	3,2	2,7	15,9	79,0	1,3	№ 514
Итого за завтрак:		400	22,68	23,35	28,0	480,4 – 24%	1,9	
2 ЗАВТРАК	10.00 – Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	100	2,9	2,5	4,0	50,0 – 3%	0,7	№ 535
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной и свеклы (2-й вариант)	50	0,8	3,55	2,95	47,0	10,9	№ 8
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,0	8,52	76,0	8,24	№ 133
	Кнели из кур с рисом	70	12,1	7,3	5,2	179,0	0,7	№ 416
	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,935	1,84	30,765	204,3	0,0	№ 250
	Кисель из сока плодового ягодного натурального	200	0,2	0,12	39,0	158,0	2,6	№ 524
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,0	№ 114
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	17,0	90,5	0,0	№ 116
Итого за обед:		745	24,695	17,61	115,735	813,55 – 40%	22,44	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Фрукт	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,0	№ 118
	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233,0	0,0	№ 583
	Тефтели рыбные. Соус белый основной.	70/30	8,7	5,3	9,6	121,0	0,7	№ 355/457
	Рагу из овощей	150	3,0	8,0	12,75	135,0	11,47	№ 201
	Чай с лимоном (2-й вариант)	200	0,1	0,0	15,2	61,0	1,4	№ 505
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,0	№ 114
Итого за уплотненный полдник:		650	19,02	21,78	99,29	672,2 – 33%	24,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1895	69,295	65,24	247,02	2016,15	49,61	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	Vit C	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ			
<u>День 9</u> ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,714	27,774	193,86	1,24	№ 268
	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	35	1,4	14,5	8,75	171,5	0,0	№ 100
	Чай с сахаром, вареньем, медом (2-й вариант)	185	0,09	0,0	13,875	55,5	0,0	№ 503
Итого за завтрак: 2 ЗАВТРАК	10.00 – Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	400	7,07	21,214	50,399	420,86 – 25%	1,24	
		100	2,9	2,5	4,0	50,0 – 3%	0,7	№ 535
ОБЕД	Овощи отварные (морковь)	50	0,7	1,9	1,85	27,5	10,6	№ 427
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,98	6,22	66,4	14,78	№ 147
	Печень, тушенная в соусе	70/30	13,3	7,7	5,5	144,0	7,4	№ 406
	Каша перловая рассыпчатая	130	3,98	5,84	27,27	181,35	0,0	№ 248
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0	0,5	№ 527
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,0	№ 114
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	17,0	90,5	0,0	№ 116
Итого за обед:		755	28,14	25,06	94,94	678,5 – 40%	33,28	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	60	5,1	2,8	35,3	187,0	0,0	№ 589
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	1,76	2,36	11,76	125,4	8,0	№ 154
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	№ 306
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,2	20,2	92,0	4,0	№ 537
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,0	№ 114
Итого за уплотненный полдник:		550	15,24	10,2	82,32	537,90 – 32%	12,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1805	53,35	58,974	231,659	1687,26	47,22	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	Vit C	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ			
День 10 ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	160	4,4	6,9	26,0	183,52	1,2	№ 274
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	40	5,7	9,25	8,4	140,5	0,11	№ 97
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,6	3,3	25,0	144,0	1,3	№ 508
Итого за завтрак:		400	13,7	19,45	59,4	468,02 – 25%	2,61	
2 ЗАВТРАК	10.00 – Йогурт	100	5,0	3,2	8,5	87,0 – 5%	0,6	№ 536
ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком	50	0,75	5,5	4,25	65,5	2,75	№ 57
	Суп с крупой	200	1,28	4,06	13,64	96,2	0,6	№ 161
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70/50	11,4	6,17	55,4	122,57	4,0	№ 349
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	4,42	№ 434
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0,0	29,0	122,0	0,0	№ 516
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,0	№ 114
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	17,0	90,5	0,0	№ 116
Итого за обед:		775	22,76	22,25	145,76	675,12 – 38%	11,77	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Фрукт	100	0,40	0,40	6,8	47,0	11,0	№ 118
	Запеканка из творога	150	24,0	25,2	23,10	325,0	0,6	№ 319
	Молоко сгущенное	25	1,8	2,12	12,87	62,0	0,25	№ 490
	Чай с молоком (2-й вариант)	180	1,35	1,17	10,66	78,3	1,2	№ 507
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,0	№ 114
Итого за уплотненный полдник:		485	29,83	29,13	68,19	582,80 – 32%	13,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	71,29	74,03	281,85	1812,94	28,03	

ИТОГО	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	17605,0	633,56	648,99	2495,34	18279,36
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1761,0	63,0	65,0	250,0	1828,0