



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 14 «Василёк»

*В.И. Косолапова* В.И. Косолапова

*«14» 09* 2018 год

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ МБДОУ «Детский сад № 14 «Василёк»**

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ			
<b>1 день</b> ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	160	2,13	7,39	41,22	269,9	-	№ 243
	Бутерброд с повидлом	40	1,24	3,91	20,30	121,36	0,03	№101,102
	Чай с сахаром	200	0,12	-	15,44	62,24	0,002-	№ 502
	Итого:	400	3,49	11,3	76,96	453,5 – 25%	0,05	
2 ЗАВТРАК	10.30 –Ряженка	180	5,60	4,38	8,18	94,52-5%	1,40	№535
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	200	2,21	5,95	12,90	114,00	5,00	№ 160
	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	100	9,41	8,18	7,29	140,00	4,5	№ 397
	Капуста тушеная	100	2,62	3,23	7,03	67,67	17,71	№ 428
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,62	47,8	-	№ 114
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,45	0,6	21,2	107	-	№ 115
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,40	11,84	0,15	№ 527
	Свекла отварная	50	0,56	0,88	2,43	28,79	1,0	№427
	Итого:	720	20,39	19,04	83,76	627,1-35%	28,36	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Крендель сахарный	70	4,34	7,95	39,41	206,55	-	№ 415
	Суп картофельный с рыбой	200	7,38	5,78	12,84	133,0	5,0	№ 159
	Хлеб йодированный	30	2,8	2,5	8,0	99,1	0,06	
	Какао с молоком	200	3,39	0,70	32,73	150,87	0,32	№508
	Фрукт Яблоко	100	0,40	0,40	10,40	45,0	10,0	
	Итого:	600	18,31	17,33	103,38	634,52 – 35%	15,38	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1900</b>	<b>47,79</b>	<b>52,05</b>	<b>272,28</b>	<b>1809,64</b>	45,19	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ			
<b>2 день</b> ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,93	2,30	24,45	156,20	1,13	№ 86
	Бутерброд с сыром	40	6,28	9,48	9,66	159,06	0,14	№ 97,96
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,80	110,56	1,0	№ 531
	Итого:	440	16,0	11,82	53,91	425,82 – 25%	2,27	
2 ЗАВТРАК	10.30 – кефир	180	5,60	4,38	8,18	94,52– 5%	1,40	№535
ОБЕД	Свекольник	200	2,20	5,13	11,60	101,4	4,55	№ 136
	Рыбная котлета в томатном соусе	70/30	9,70	3,60	14,0	117,20	0,11	№ 351
	Картофельное пюре	150	2,04	5,01	20,97	117,13	5,18	№ 434
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,8	47,8	-	№ 114
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,45	0,6	17,0	107	-	№ 115
	Кисель из ягодного конц.	200	1,36	-	29,02	121,52	4,55	№ 516
	Морковь отварная	50	0,56	0,88	2,43	28,79	1,0	№427
	Итого:	770	20,89	15,42	104,73	630,84 –36%	15,34	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Вафли	50	1,6	1,4	30,05	165,0	-	№ 607
	Фрукт Груша	100	0,40	0,30	9,5	42,0	8,0	-
	Рагу из овощей	200	3,37	15,26	17,62	221,98	15,40	№ 201
	Хлеб йодированный	30	2,8	2,5	8,0	99,1	0,06	-
	Чай с молоком	200	1,32	0,02	15,76	68,50	0,56	№ 506
	Итого:	580	9,49	19,48	80,93	596,58 – 34%	24,02	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1970</b>	<b>51,98</b>	<b>51,1</b>	<b>247,75</b>	<b>1747,76</b>	<b>43,03</b>	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ			
<b>3 день</b> ЗАВТРАК	Пудинг творожный запеченный	150	20,99	5,31	39,46	289,64	0,3	№ 325
	Бутерброд с вареной колбасой	50	5,18	6,72	10,11	121,64	-	№ 87,88
	Какао со сгущ. молоком	200	2,69	0,8	26,04	122,12	0,38	№ 513
	Итого:	400	28,86	12,83	75,61	533,4 – 24%	0,68	
2 ЗАВТРАК	10.30 – Простокваша	180	5,60	4,38	8,18	94,52 – 4%	1,4	№535
ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	2,44	6,0	15,2	124,6	4,2	№ 139
	Гуляш из говядины в томатном соусе	70/50	19,48	20,81	3,81	230,54	0,66	№ 373
	Макаронные изделия отварные	100	3,66	3,53	20,85	125,28	-	№ 297
	Сельдь с луком	50	4,20	4,40	1,56	62,64	-1,62	№ 109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,7	71,7	-	№ 114
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,45	0,6	17,0	107,0	-	№ 115
	Компот из суш. ягод и плодов	200	0,33	0,2	21,87	90,58	8,28	№ 537
	Итого:	800	35,8	35,84	94,99	812,34 – 37%	14,76	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Печенье сахарное	50	3,75	5,9	57,2	278,54	-	№ 609
	Морковная запеканка	150	5,97	7,42	32,33	240,82	2,5	№ 217
	Сладкий молочный соус	50	1,72	3,48	14,43	65,85	0,5	№ 444
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,0	0,2	20,20	92,0	4,0	-
	Фрукты Бананы	100	1,5	-	22,4	91,0	10	№ 508
	Итого:	550	13,94	17,0	146,56	757,41 – 35%	17,0	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1880</b>	<b>84,33</b>	<b>70,05</b>	<b>325,34</b>	<b>2207,67</b>	<b>33,84</b>	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ			
<b>4 день</b> ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	4,48	31,64	191,70	0,3	№ 268
	Бутерброд пикантный	40	4,57	8,28	12,56	183,04	0,07	№ 104
	Чай с сахаром	200	0,12	-	15,44	62,24	0,02	№ 503
	Итого:	440	10,89	12,76	59,64	436,98 – 26%	0,39	
2 ЗАВТРАК	10.30 – Ряженка	180	5,60	4,38	8,18	94,52 – 5%	1,4	№535
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	200/20	8,06	8,3	11,10	141,3	4,83	№ 154
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	140	11,46	7,47	4,99	103,0	0,72	№ 348, 451
	Икра свекольная	100	1,8	7,57	6,99	103,29	2,55	№ 124
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,7	71,7	-	№ 114
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,45	0,6	17,0	107,0	-	№ 115
	Зеленый горошек	50	1,57	0,1	3,19	19,9	1,36	№ 329
	Кисель из свежих ягод	200	0,12	0,08	21,15	85,80	12,0	№ 526
	Итого:	790	28,83	24,42	79,12	631,99 – 36%	21,46	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60	3,93	7,31	37,05	229,7	-	№ 583
	Омлет натуральный	100	8,73	12,45	1,8	154,2	0,24	№ 370
	Хлеб йодированный	30	2,8	2,5	8,0	99,1	-	-
	Какао с молоком	200	3,39	0,7	32,73	150,87	0,32	№ 508
	Фрукт Яблоко	100	0,4	0,4	10,40	45,44	10,0	
	Итого:	490	17,05	36,36	62,42	580,21 – 33%	10,56	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1900</b>	<b>62,37</b>	<b>62,42</b>	<b>209,36</b>	<b>1743,7</b>	<b>33,81</b>	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ			
<b>5 день</b> ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	26,39	6,11	47,0	338,5	0,34	№ 319
	Сгущенное молоко	30	2,16	2,55	16,67	98,5	1,0	№ 490
	Бутерброд с сыром	45	6,28	9,48	9,66	149,06	0,14	№ 97,96
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,8	90,56	1,0	№ 513
	Итого:	425	37,62	55,8	93,13	676,62 – 32%	2,48	
2 ЗАВТРАК	10.30 – Кефир	180	5,60	4,38	8,18	94,52 – 4%	1,4	№535
ОБЕД	Борщ	200	0,94	4,4	4,45	61,14	7,1	№ 123
	Плов из отварной говядины	130/70	19,5	17,00	24,67	329,68	0,42	№ 375
	Овощи отварные (свекла)	50	0,56	0,88	2,43	28,79	1,0	№ 427
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,7	71,7	-	№ 114
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,45	0,6	17,0	107	-	№ 115
	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,40	111,84	0,15	№ 527
	Итого:	730	27,38	24,46	90,65	710,15 – 34%	8,67	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пирог с фаршем (капуста)	70	4,32	5,17	22,29	162,68	5,46	№ 611,558
	Азу	200	13,72	14,53	7,46	215,42	3,14	№370
	Хлеб йодированный	30	2,8	2,5	8,0	99,1	0,06	-
	Сок абрикос	200	1,0	-	25,4	110,0	8,0	№ 537
	Фрукт Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	40,0	60,0	
	Итого:	600	22,74	22,4	71,25	627,2 – 30%	76,66	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1935</b>	<b>93,37</b>	<b>105,76</b>	<b>263,21</b>	<b>2108,49</b>	<b>89,21</b>	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ			
<b>6 день</b> ЗАВТРАК	Макароны отварные с маслом	140	5,12	4,94	29,19	175,39	-	№ 297
	Бутерброд с повидлом	60	1,68	3,98	32,41	172,14	0,06	№ 101,102
	Кофе напиток со сгущ. молоком	200	2,01	1,39	25,65	123,14	0,28	№ 512
	Итого:	400	8,81	10,31	87,25	470,67 – 24%	0,34	
2 ЗАВТРАК	10.30 Простокваша	180	5,60	4,38	8,18	94,52 – 5%	1,4	№535
ОБЕД	Суп из овощей	200	1,77	4,94	9,02	87,62	4,26	№ 66
	Печень тушеная в соусе	50/50	11,06	5,3	16,1	156,04	8,14	№ 406
	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,47	5,15	22,2	153,9	-	№ 249
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,7	71,7	-	№ 114
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,45	0,6	17,0	107	-	№ 115
	Компот из св. яблок с лимоном	200	0,25	0,21	25,35	104,3	2,7	№ 527
	Морковь вареная	50	0,56	0,88	2,43	28,79	1,0	№ 427
	Итого:	730	23,93	17,38	106,8	709,35 – 35%	16,1	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Булочка школьная	60	5,5	2,0	27,4	189,0	-	№ 593
	Рагу из овощей	200	3,37	15,26	17,62	221,98	15,4	№ 201
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,24	62,66	-	№ 306
	Хлеб йодированный	30	2,8	2,5	8,0	99,1	0,06	-
	Чай с молоком	200	1,32	0,02	15,76	68,50	0,56	№506
	Фрукт Банан	100	1,5	0,1	21,0	89,0	10,0	
	Итого:	630	19,57	20,25	90,02	730,24 – 36%	26,02	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1940</b>	<b>57,91</b>	<b>56,55</b>	<b>292,25</b>	<b>2004,78</b>	<b>43,86</b>	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ			
<b>7 день</b>	Каша овсяная из «Геркулеса» молочная, жидкая	200	6,33	6,0	28,33	192,62	0,3	№ 272
ЗАВТРАК	Бутерброд с вареной колбасой	50	5,18	6,72	10,11	121,64	-	№ 87,88
	Какао с молоком	200	3,39	0,7	32,73	150,87	0,32	№ 508
	Итого:	450	14,9	20,7	71,17	465,13 – 24%	0,62	
2 ЗАВТРАК	10.30 – Ряженка	180	5,06	4,38	8,18	54,52 – 5%	1,4	№535
ОБЕД	Суп с крупой (рис)	200	1,46	4,0	18,52	66,31	2,6	№ 161
	Жаркое «По-домашнему»	150/70	21,07	18,33	16,85	316,64	0,22	№ 374
	Сельдь с луком	50	4,20	4,40	1,56	62,64	1,62	№ 359
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,8	47,8	-	№ 114
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,45	0,6	17,0	107,0	-	№ 115
	Кисель из свежих ягод	200	0,12	0,08	21,15	85,80	12,0	№ 526
	Итого:	740	31,88	27,61	112,49	686,19 – 35%	16,44	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Вафли	30	0,9	1,1	25,8	147,0	-	№ 607
	Фрукт Яблоко	100	0,4	0,4	10,40	45,0	10,0	№ 326
	Сырники из творога	150	24,34	25,24	35,63	287,12	0,61	№ 486
	Сироп шоколадный	50	1,34	0,83	26,76	119,8	-	-
	Сок фруктовый (апельсин)	200	1,4	0,2	26,4	120,0	8,0	№ 537
	Итого:	530	28,38	27,77	124,99	718,92 – 36%	18,61	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1900</b>	<b>80,76</b>	<b>73,18</b>	<b>316,83</b>	<b>1964,76</b>	<b>37,07</b>	



ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ			
<b>8 день</b> ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная, жидкая	200	6,04	5,5	31,32	168,94	0,28	№273
	Горячий бутерброд с сыром	40	4,7	7,6	12,7	118,0	0,1	№ 104
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,80	90,56	1,0	№ 513
	Итого:	440	13,53	13,14	63,82	377,5 – 25%	1,38	
2 ЗАВТРАК	10.30 – Кефир	180	5,60	4,38	8,18	94,52 – 6%	1,4	№ 535
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,39	2,7	5,95	57,73	3,68	№ 152
	Ленивый голубец	70	5,66	9,3	4,56	124,54	1,53	№ 377
	Соус сметанный с томатом	50	1,73	6,95	3,21	82,29	0,38	№ 453
	Зеленый горошек консервированный, отварной для под гарнировки	50	1,57	0,1	3,19	19,90	1,36	№ 329
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,8	47,8	-	№ 114
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,45	0,6	17,0	107	-	№ 115
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,40	111,84	0,15	№ 527
	Итого:	710	16,94	19,85	71,14	541,1 - 36%	7,1	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	40,0	60,0	-
	Рыба тушеная в томате с овощами	140	11,44	8,03	5,4	169,66	12,88	№ 349
	Картофельное пюре	100	1,36	3,34	13,98	121,42	3,45	№ 434
	Хлеб йодированный	30	2,8	2,5	8,0	99,1	0,06	-
	Чай с сахаром	200	0,12	-	15,44	62,24	0,02	№ 502
	Итого:	570	16,62	14,07	50,92	492,42 – 33%	76,41	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1900</b>	<b>52,69</b>	<b>51,44</b>	<b>194,03</b>	<b>1505,54</b>	<b>86,29</b>	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ			
<b>9 день</b> ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная, жидкая	200	7,44	4,65	32,47	191,5	0,28	№ 271
	Бутерброд с повидлом	60	1,68	3,98	32,41	172,14	0,06	№ 101,102
	Чай с с молоком	200	1,32	0,02	15,76	68,50	0,56	№ 506
	Итого:	460	11,1	8,65	80,64	432,14 – 25%	0,9	
2 ЗАВТРАК	10.30 – Простокваша	180	5,60	4,38	8,18	94,52– 6%	1,4	№535
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	3,96	4,28	10,77	77,2	4,65	№ 149, 150
	Рыбный биточек в томатном соусе	70/30	9,70	3,60	14,00	97,20	0,11	№ 352, 462
	Икра свекольная	100	1,80	7,57	6,99	103,29	2,55	№ 124
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,8	47,8	-	№ 114
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,45	0,6	17,0	107,0	-	№ 115
	Кисель плодово-ягодный конц.	200	1,36	-	29,02	111,52	4,5	№ 516
	Морковь вареная	50	0,56	0,88	2,43	28,79	1,0	№ 427
	Итого:	720	22,41	17,13	90,01	572,8 – 33%	12,81	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Булочка «Российская»	60	3,85	4,56	32,45	186,24	0,01	№ 586
	Суп картофельный с клецками	200	2,02	2,57	7,78	102,32	2,32	№ 151
	Хлеб йодированный	30	2,8	2,5	8,0	99,1	0,06	-
	Сок Абрикосовый	200	1,0	-	25,4	110,0	8,0	№ 537
	Фрукт Банан	100	1,5	0,1	21,0	109,0	10,0	
	Итого:	590	11,17	9,73	94,63	616,66– 36%	20,39	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1950</b>	<b>49,62</b>	<b>39,89</b>	<b>273,46</b>	<b>1716,12</b>	<b>35,50</b>	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ			
<b>10 день</b> ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (рис)	200	5,95	2,20	18,92	197,78	1,13	№ 85
	Бутерброд с вареной колбасой	50	5,18	6,72	10,11	121,64	-	№ 87,88
	Какао с молоком	200	2,69	0,8	26,04	122,12	0,38	№ 513
	Итого:	450	13,82	9,72	55,07	441,54 – 25%	1,51	
2 ЗАВТРАК	10.30 – Йогурт	180	5,6	4,38	8,18	94,52 – 5%	1,4	№536
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	4,55	5,74	79,4	6,66	№ 147
	Котлета мясная в томатном соусе	70/30	10,43	8,72	13,81	105,44	0,10	№ 386, 462
	Каша ячневая рассыпчатая с луком	100	2,82	11,40	18,62	158,38	1,20	№ 251
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,8	47,8	-	№ 114
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,45	0,6	17,0	107,0	-	№ 115
	Компот из сушён. ягод и плодов	200	0,33	0,2	21,87	90,58	6,28	№ 537
	Сельдь солёная с луком	50	4,20	4,40	1,56	62,64	1,62	№ 109
	Итого:	720	20,51	25,47	96,39	651,24 – 37%	14,86	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Печенье	50	3,75	5,9	37,2	152,28	-	№ 609
	Ленивые вареники	100	14,78	5,10	15,24	165,96	6,2	№ 331
	Хлеб йодированный	30	2,8	2,5	8,0	99,1	0,06	-
	Молоко кипячёное	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,50	№ 534
	Фрукт Яблоко	100	0,4	0,4	10,40	45,0	10,0	
	Итого:	480	27,32	20,28	80,92	582,46 – 33%	16,76	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1830,0</b>	<b>71,22</b>	<b>64,45</b>	<b>232,57</b>	<b>1769,76</b>	<b>34,58</b>	

<b>ИТОГО</b>	<b>ВЫХОД БЛЮДА</b>	<b>ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА</b>			<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ</b>	<b>ВИТАМИН С</b>
		<b>БЕЛКИ</b>	<b>ЖИРЫ</b>	<b>УГЛЕВОДЫ</b>		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	19105	652,00	626,89	2627,1	18578,22	498,7
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1910	65	63	263	1858	50
СОДЕРЖАНИЕ Ж,Б,У В МЕНЮ ЗА ПЕРИОД В % ОТ КАЛОРИЙНОСТИ		1	1	4		