

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

Заведующий МБДОУ №9  
Зайцева Е.И.  
Кушнерова И.В.

### Меню приготавливаемых блюд весна-лето

Возрастная  
я 1,5-3 года  
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1 (понедельник)</b>							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	140	2,46	10,44	16,86	124,1	120
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	23	1,44	3,36	9,54	74,24	1
	Какао с молоком	160	3,20	4,69	19,49	76,8	382
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>323</b>	<b>7,1</b>	<b>18,49</b>	<b>45,89</b>	<b>275,14</b>	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>13,10</b>	<b>70</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из моркови с яблоками или черносливом	30	0,32	0,05	2,56	11,97	59
	Суп картофельный с клецками	180	8,86	7,49	24,19	145,8	108
	Птица или кролик отварные (с соусом)	60	6,00	10,52	1,59	78	288
	Каша рассыпчатая гречневая	110	2,42	3,68	16,94	77	1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	9,87	37,6	349
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>567</b>	<b>20,12</b>	<b>22,13</b>	<b>55,99</b>	<b>436,13</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Печенье	30	0,60	3,00	31,47	147	Н
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0,00	0,00	2,91	11,87	359
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>190</b>	<b>0,6</b>	<b>3</b>	<b>34,38</b>	<b>158,87</b>	
УЖИН	Омлет с сыром	170	15,24	21,28	2,55	263,33	211

	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	2
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	H
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>387</b>	<b>17,83</b>	<b>21,67</b>	<b>11,38</b>	<b>380,41</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1567</b>	<b>46,06</b>	<b>65,37</b>	<b>160,74</b>	<b>1320,55</b>	
<b>День 2 (вторник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная из ячневой крупы (с маслом или сахаром)	150	5,58	6,14	22,54	167,87	174
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	28	0,38	0,28	12,80	56,04	2
	Кофейный напиток с молоком	150	3,29	3,59	12,55	80,01	379
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>328</b>	<b>9,25</b>	<b>10,01</b>	<b>47,89</b>	<b>303,92</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	
<b>ОБЕД</b>	Винегрет овощной	30	0,86	2,47	3,31	36,83	67
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	7,33	6,44	11,65	131,4	88
	Тефтели 2-й вариант в соусе сметанном	50	5,72	7,18	6,74	114,8	279
	Картофель и овощи тушеные	110	2,92	1,72	31,99	45,9	142
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150	0,26	0,26	13,88	59,1	342
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	H
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>557</b>	<b>19,57</b>	<b>18,46</b>	<b>68,41</b>	<b>475,79</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка домашняя	50	3,86	5,28	28,38	178,18	425
	Кисломолочный напиток	160	6,56	2,40	9,44	91,2	H
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>210</b>	<b>10,42</b>	<b>7,68</b>	<b>37,82</b>	<b>269,38</b>	
<b>УЖИН</b>	Рис припущенный	120	1,80	2,40	18,56	123,06	305
	Овощи, припущенные с маслом	50	0,80	1,16	5,20	44,88	316
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	369
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	H
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>307</b>	<b>5,49</b>	<b>4,03</b>	<b>37,7</b>	<b>323,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1502</b>	<b>45,13</b>	<b>40,58</b>	<b>201,62</b>	<b>1419,79</b>	
<b>День 3 (среда)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	150	3,00	4,59	24,21	226,42	175
	Бутерброд с сыром	20	2,14	2,00	8,23	36	3
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	376
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>5,25</b>	<b>6,59</b>	<b>40,43</b>	<b>293,74</b>	

<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>13,10</b>	<b>70</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы отварной	30	0,42	1,80	2,48	27,84	52
	Рассольник ленинградский	150	5,07	4,89	23,46	120,81	96
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	60	14,36	4,04	5,56	115,04	234
	Капуста тушеная	110	2,24	1,49	7,18	52,38	139
	Компот из плодов или ягод сушеных (Купара)	150	0,04	0,00	9,87	37,6	349
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>537</b>	<b>24,61</b>	<b>12,61</b>	<b>49,39</b>	<b>439,43</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Вафли	25	0,55	0,70	27,77	95,53	10.10.1.1
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,3	385
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>205</b>	<b>5,77</b>	<b>5,2</b>	<b>36,41</b>	<b>191,83</b>	
<b>УЖИН</b>	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	140	14,85	14,59	12,80	210,78	223
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0,00	0,00	2,91	11,87	359
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>337</b>	<b>17,33</b>	<b>14,98</b>	<b>16,55</b>	<b>308,41</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1529</b>	<b>53,37</b>	<b>39,46</b>	<b>155,88</b>	<b>1303,41</b>	
<b>День 4 (четверг)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом или сахаром или вареньем)	150	3,00	3,00	50,29	180,25	173
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	23	1,44	3,36	9,54	74,24	1
	Чай с молоком или сливками	180	2,83	2,88	11,47	83,36	378
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>353</b>	<b>7,27</b>	<b>9,24</b>	<b>71,30</b>	<b>337,85</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Плоды и ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат картофельный с кукурузой и морковью	30	0,46	1,87	2,68	27,01	39
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,80	3,60	38,59	243	82
	Гуляш из отварной говядины	60	7,21	7,55	1,91	104,61	246
	Каша рассыпчатая перловая	110	2,20	1,17	31,56	104,33	171
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0,00	0,00	2,91	11,87	359
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>577</b>	<b>14,15</b>	<b>14,58</b>	<b>78,49</b>	<b>576,58</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком	50	0,50	1,12	43,87	100	406
	Кисломолочный напиток	160	6,55	2,44	9,44	91,2	Н

<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>210</b>	<b>7,05</b>	<b>3,56</b>	<b>53,31</b>	<b>191,2</b>	
<b>УЖИН</b>	Суп молочный с крупой (рисовой)	150	2,30	12,55	15,77	128,51	121
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	376
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>367</b>	<b>4,89</b>	<b>12,94</b>	<b>24,6</b>	<b>245,59</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1607</b>	<b>34,86</b>	<b>40,82</b>	<b>248,7</b>	<b>1447,22</b>	
<b>День 5 (пятница)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	150	8,55	14,64	5,88	143,65	210
	Бутерброд с сыром	20	2,14	2,00	8,23	36	3
	Какао с молоком	160	3,20	4,69	19,49	76,8	382
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>330</b>	<b>13,89</b>	<b>21,33</b>	<b>33,6</b>	<b>256,45</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>13,10</b>	<b>70</b>
<b>ОБЕД</b>	салат витаминный(2 вариант)	30	1,65	1,89	5,45	35,55	49
	Суп картофельный с крупой (рисовой) со сметаной	150	4,50	6,00	18,00	82,03	101
	Котлеты, биточки, шницели (с маслом) из говядины	60	6,80	7,19	4,54	108,73	268
	Пюре картофельное/ Картофель отварной	110	2,20	2,09	27,14	81,55	312
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150	0,26	0,26	13,88	59,1	342
	Гренка из пшеничного хлеба	20	1,00	2,00	14,00	50	116
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>539</b>	<b>17,47</b>	<b>19,64</b>	<b>83,47</b>	<b>460,64</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Печенье	30	0,60	3,00	31,47	147	Н
	Чай с лимоном	180	0,41	0,00	8,23	72	377
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>210</b>	<b>1,01</b>	<b>3</b>	<b>39,7</b>	<b>219</b>	
<b>УЖИН</b>	Макароны отварные с овощами	110	1,10	2,02	38,50	198	205
	Салат из свежих огурцов	40	0,30	0,80	0,84	18	20
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0,00	0,00	2,91	11,87	359
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>347</b>	<b>3,88</b>	<b>3,21</b>	<b>43,19</b>	<b>313,63</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1526</b>	<b>36,66</b>	<b>47,26</b>	<b>213,06</b>	<b>1319,72</b>	
<b>День 6 (понедельник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная пшеница	150	1,50	3,00	51,90	194,78	173
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	23	1,44	3,36	9,54	74,24	1

	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,66	26,1	376
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>323</b>	<b>3,03</b>	<b>6,36</b>	<b>68,10</b>	<b>295,12</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>13,10</b>	<b>70</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови с курагой	30	0,51	0,42	4,95	25,59	63
	Суп из овощей	180	13,16	12,29	22,19	216,86	99
	Плов из птицы или кролика	110	8,66	9,75	13,21	142,11	291
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	9,87	37,6	349
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	H
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>507</b>	<b>24,85</b>	<b>22,85</b>	<b>51,06</b>	<b>507,92</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Вафли	25	0,55	0,70	27,77	95,53	10.10.1.1
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0,00	0,00	2,91	11,87	359
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>185</b>	<b>0,55</b>	<b>0,7</b>	<b>30,68</b>	<b>107,4</b>	
<b>УЖИН</b>	Суп молочный с крупой гречневой	150	3,07	6,17	38,18	195,71	121
	чай с лимоном	180	0,41	0,00	8,23	72	377
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	H
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>367</b>	<b>5,96</b>	<b>6,56</b>	<b>47,25</b>	<b>353,47</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1482</b>	<b>34,8</b>	<b>36,55</b>	<b>210,19</b>	<b>1333,91</b>	
<b>День 7 (вторник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	140	14,85	14,59	12,80	210,78	223
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	28	0,38	0,28	12,80	56,04	2
	Кофейный напиток с молоком	150	3,29	3,59	12,55	80,01	379
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>318</b>	<b>18,52</b>	<b>18,46</b>	<b>38,15</b>	<b>346,83</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат овощной	30	0,85	2,24	0,91	27,21	43
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,58	7,71	16,77	100,01	103
	Котлеты, биточки, шницели (с маслом) из говядины	60	6,80	7,19	4,54	108,73	268
	Рагу из овощей	120	2,41	4,67	25,02	156	143
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150	0,26	0,26	13,88	59,1	342
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	H
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>547</b>	<b>14,38</b>	<b>22,46</b>	<b>61,96</b>	<b>536,81</b>	

ПОЛДНИК	Пирожки печенье из дрожжевого теста с яблоком	50	0,50	1,12	43,87		
	Кисломолочный напиток	160	1,60	4,00	6,72		100 406
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>210</b>	<b>2,10</b>	<b>5,12</b>	<b>50,59</b>		113,6 386
УЖИН	Омлет натуральный	150	8,55	14,64	5,88		213,6
	Салат из горошка зеленого консервированного	40	3,74	2,45	20,25		143,65 210
	Чай с молоком или сливками	180	2,83	2,88	11,47		133,01 10
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38		83,36 378
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46		42,08 Н
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>407</b>	<b>17,6</b>	<b>20,36</b>	<b>38,44</b>		43,68 Н
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1582</b>	<b>63</b>	<b>66,8</b>	<b>198,94</b>		445,78
<b>День 8 (среда)</b>							1590,02
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная Геркулес (с маслом и сахаром)	150	2,00	4,01	34,99		
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	23	1,44	3,36	9,54		120 173
	Чай с молоком или сливками	180	2,83	2,88	11,47		74,24 1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>353</b>	<b>6,27</b>	<b>10,25</b>	<b>56,00</b>		83,36 378
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10		277,6
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>13,10</b>		70 389
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	30	0,39	0,98	1,88		70
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	2,71	1,90	13,52		17,88 45
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	60	14,36	4,04	5,56		52,27 102
	Макаронные изделия отварные с маслом	85	3,09	3,28	17,25		115,04 234
	Компот из плодов или ягод сушеных (Курага)	150	0,04	0,00	9,87		102,41 203
	Гренка из пшеничного хлеба	20	1,00	2,00	14,00		37,6 349
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>514</b>	<b>22,85</b>	<b>12,41</b>	<b>62,54</b>		50 116
ПОЛДНИК	Печенье	30	0,60	3,00	31,47		418,88
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64		147 Н
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>210</b>	<b>5,82</b>	<b>7,5</b>	<b>40,11</b>		96,3 385
УЖИН	Картофель, запеченный брусочками, дольками, кубиками или ломтиками	110	1,10	9,97	33,15		243,3
	салат из свежих помидоров	30	0,32	1,83	1,03		220 147
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0,00	0,00	2,91		21,84 23
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38		11,87 359
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46		42,08 Н
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>337</b>	<b>3,9</b>	<b>12,19</b>	<b>37,93</b>		43,68 Н
							339,47

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1514	39,05	42,43	209,68	1349,25	
<b>День 9 (четверг)</b>							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	8,55	14,64	5,88	143,65	210
	Бутерброд с сыром	20	2,14	2,00	8,23		363
	Какао с молоком	160	3,20	4,69	19,49		76,8382
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>330</b>	<b>13,89</b>	<b>21,33</b>	<b>33,60</b>	<b>256,45</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00		96338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>		<b>96</b>
ОБЕД	салат овощной с яблоками	30	0,32	1,83	1,03	21,84	23
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	180	3,60	5,40	37,15		27084
	Жаркое по-домашнему	130	6,01	7,72	25,71		199,07259
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99		31,32376
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38		42,08H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46		43,68H
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>557</b>	<b>12,52</b>	<b>15,34</b>	<b>72,72</b>	<b>607,99</b>	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	3,09	5,22	33,93	105,58	424
	Кисломолочный напиток	160	1,60	4,00	6,72		113,6386
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>210</b>	<b>4,69</b>	<b>9,22</b>	<b>40,65</b>	<b>219,18</b>	
УЖИН	Сырники из творога (с молоком сгущенным или вареньем)	130	23,10	18,66	13,34	313,64	219
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0,00	0,00	2,91		11,87369
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38		42,08H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46		43,68H
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>327</b>	<b>25,58</b>	<b>19,05</b>	<b>17,09</b>	<b>411,27</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1524</b>	<b>58,18</b>	<b>65,44</b>	<b>185,06</b>	<b>1590,89</b>	
<b>День 10 (пятница)</b>							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	150	1,50	1,80	51,52	139,8	174
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	28	0,38	0,28	12,80	56,04	2
	Кофейный напиток с молоком	150	3,29	3,59	12,55		80,01379
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>328</b>	<b>5,17</b>	<b>5,67</b>	<b>76,87</b>	<b>275,85</b>	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10		70389
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>13,10</b>		<b>70</b>
ОБЕД	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	30	0,52	1,85	2,77	29,85	42
	Суп "Шахтерский"	150	4,50	4,35	18,87	156,85	101
	Гуляш из отварной говядины	60	7,21	7,55	1,91	104,61	246
	Капуста тушеная	110	2,24	1,49	7,18	52,38	139

	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150	0,26	0,26	13,88	59,1	342
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	H
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>537</b>	<b>17,21</b>	<b>15,89</b>	<b>45,45</b>	<b>488,55</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Вафли	25	0,55	0,70	27,77	95,53	10.10.1.1
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,3	385
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>205</b>	<b>5,77</b>	<b>5,20</b>	<b>36,41</b>	<b>191,83</b>	
<b>УЖИН</b>	Макароны отварные с сыром	110	4,55	4,65	21,52	146,26	204
	Чай с лимоном	180	0,41	0,00	8,23	72	377
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	H
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>327</b>	<b>7,44</b>	<b>5,04</b>	<b>30,59</b>	<b>304,02</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1497</b>	<b>36</b>	<b>31,88</b>	<b>202,42</b>	<b>1330,25</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>15330</b>	<b>437,11</b>	<b>476,59</b>	<b>1986,29</b>	<b>14005,01</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1533</b>	<b>43,711</b>	<b>47,659</b>	<b>198,629</b>	<b>1400,501</b>	