

Категория 1-3 лет

Заведующая МБДОУ №10 **С.В. Е.Н. Радченко**



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы				№ рецептуры
			Б	Ж	У	С, мг		Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	
День 1 понедельник 1 неделя Категория 1,5-3 лет												
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	3,94	3,84	12,34	100,15	0,680	84,750	0,230	0,030	0,100	94
	Хлеб пшеничный	22	1,42	0,22	9,28	45,8	0,000	4,000	0,220	0,020	0,010	
	сыр (порциями)	7,5	0,04	3,63	0,07	33	0,000	1,200	0,010	0,001	0,060	6
2 ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	3,06	2,65	11,18	81,42	1,190	91,540	0,420	0,030	0,110	395
	Морковь свежая	50	0,50	0,00	3,05	14,5	2,000	17,000	0,300	0,025	0,025	368
	яблоко	50	0,10	0,00	5,05	21	3,100	6,000	0,130	0,010	0,020	
	Итого за завтрак	459,5	9,06	10,34	40,97	295,87	6,97	204,49	1,31	0,1155	0,325	
ОБЕД	Свекольник	150	1,15	3,80	6,03	62,49	5,260	57,360	0,950	0,030	0,030	4
	Запеканка из печени с рисом	150	18,59	7,40	20,51	223	8,71	73	3,22	0,06	0,18	294
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,12	0,01	4,1	0,04	0,01	0,01	354
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	40	0	4	0,22	0,01	0,01	
	Хлеб ржано пшен	30	1,98	0,36	10,02	52	0,000	5,400	0,870	0,030	0,010	
	Компот из свежих плодов	150	0,20	0,00	22,60	93	1,290	19,000	0,600	0,020	0,000	372
	Итого за обед	515	23,55	12,53	69,32	481,61	15,27	162,86	5,9	0,16	0,24	
ПОЛДНИК	Полоска песочная с повидлом	50	2,91	10,69	28,90	223	0,03	7,28	0,24	0,03	0,01	229
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	186	0,15	0,03	0,2	401
	Итого за полдник	200	7,26	14,44	34,9	298	1,08	193,28	0,39	0,06	0,21	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1174,50	39,87	37,31	145,19	1075,48	23,32	560,63	7,60	0,34	0,78	



УТВЕРЖДАЮ: **Заведующая МБДОУ № 103** **Е.Н.Радченко**

День 2 вторник 1 неделя Категория 1,5-3 лет

ЗАВТРАК	Суп овсяный (геркулес)	150	2,73	1,38	18,59	97,97	0,49	87,4	0,19	0,06	0,11	185
	Бутерброд с маслом	27	1,35	4,20	8,86	83,8	0,000	5,680	0,230	0,020	0,010	1
	Какао с молоком	180	3,06	2,65	11,18	81,42	1,19	91,540	0,420	0,030	0,110	394
2 ЗАВТРАК	яблоко	100	0,20	0,00	10,10	1,7	6,200	6,800	0,130	0,010	0,020	399
	Итого за завтрак	457	7,34	8,23	48,73	264,89	7,88	191,42	0,97	0,12	0,25	
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	150	5,21	5,09	8,60	101,3	5,5	27	0,84	0,1	0,06	87
	Тефтели мясные (2-й вариант) с соусом №354	70	8,14	9,04	10,30	155	0,45	22,4	1,01	0,05	0,07	287/348
	Соус томатный	15	0,21	0,75	0,88	11,12	0,01	2,39	0,08	0,01	0,01	
	Пюре картофельное	90	1,82	2,93	13,08	85	3,07	25	0,6	0,1	0,07	321
	салат из свежей капусты	50	0,76	2,74	4,80	46,47	17,300	28,700	0,260	0,020	0,020	20
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	40	0	4,00	0,22	0,02	0,01	
	Хлеб ржано пшен	30	1,98	0,36	10,02	66	0,000	5,400	0,870	0,030	0,010	
	сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	64	3	12	0,3	0,02	0,02	399
	Итого за обед	575	20,29	21,13	72,11	568,89	29,33	126,89	4,18	0,35	0,27	
ПОЛДНИК	ватрушка из творога	60	3,80	4,08	37,97	170	0,03	24,32	0,6	0,04	0,04	473
	молоко кипяченое	165	0,04	0,01	7,00	28	0	4,5	0,3	0	0	397
	Итого за полдник	225	3,84	4,09	44,97	198	0,03	28,82	0,9	0,04	0,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1257	31,47	33,45	165,81	1031,78	37,24	347,13	6,05	0,51	0,56	



Заведующая МБДОУ № 108 **Е.Н.Радченко**

День 3 среда 1 неделя Категория 1,5-3 лет

ЗАВТРАК	Пудинг из творога с рисом	125	14,37	9,72	18,96	224	0,19	102	0,48	0,05	0,22	236
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,12	0,01	4,1	0,04	0,01	0,01	354
	масло порциями	7,50	2,32	2,95	0,00	36	0,07	61,6	0,07	0,00	0,021	7
	хлеб пшеничный	22	1,42	0,22	9,28	41	0,000	4	0,22	0,02	0,01	
	Чай с молоком	180	0,75	0,00	15,15	64	3,000	12,000	0,300	0,020	0,020	
2	морковь	100	1,00	0,00	6,10	29	4,000	34,000	0,600	0,050	0,050	399
ЗАВТРАК	Итого за завтрак	449,5	20,07	13,64	50,37	405,12	7,27	217,7	1,71	0,1	0,331	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	150	1,40	2,30	8,15	59,27	4,19	24,11	1,6	0,16	0,05	7
	Жаркое по-домашнему	140	17,30	4,70	13,80	167	5,600	30,500	1,800	0,120	0,140	276
	Салат из свеклы	50	0,76	3,70	4,45	49,6	5,5	23,85	0,5	0	0,01	33
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	40	0	4,000	0,220	0,020	0,010	
	Хлеб ржано пшен	30	1,98	0,36	10,02	52	0,000	5,400	0,870	0,030	0,010	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,38	0,00	19,10	74,01	0,300	19,000	0,600	0,020	0,000	376
	Итого за обед	540	23,24	11,28	64,8	441,88	15,59	106,86	5,59	0,35	0,22	
ПОЛДНИК	Пирожки с джемом	60	3,69	3,73	10,42	110	0,09	39	0,48	0,05	0,08	213
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4,58	4,08	7,58	85	2,06	180	0,15	0,06	0,23	400
	Итого за полдник	210	8,27	7,81	18	195	2,15	219	0,63	0,11	0,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1199,5	51,58	32,73	133,17	1042	25,01	543,56	7,93	0,56	0,861	



УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующая МБДОУ № 10 **С.В. Е.Н. Радченко**

День 4 четверг 1 неделя Категория 1,5-3 лет

ЗАВТРАК	Омлет	140	9,06	8,88	7,44	172	1	153	4,72	0,12	0,86	215
	зеленый горошек	20	0,09	0,00	0,20	1,38	1,35	4,29	0,14	0,49	0,01	10
	Хлеб пшеничный	22	1,42	0,22	9,28	41	0,000	4,000	0,220	0,020	0,010	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	0,000	1,200	0,010	0,005	0,060	6
	сок фруктовый	150	1,48	1,30	6,71	48,02	0,67	140	0,1	0,04	0,18	394
2 ЗАВТРАК	Фрукты (яблоки)	100	0,20	0,00	10,10	42	6,2	8,2	0,18	0,02	0,03	368
	Итого за завтрак	437	12,29	14,03	33,8	337,4	9,22	310,69	5,37	0,695	1,15	
ОБЕД	Борщ вегетарианский мелкошинкованный	150	1,65	3,60	8,28	72,27	10,77	41,4	0,09	0,04	0,05	59
	Котлеты рыбные	60	7,61	2,45	5,33	74	0,18	44,93	0,84	0,07	0,09	255
	Соус томатный	15	0,21	0,75	0,88	11,12	0,01	2,39	0,08	0,01	0,01	354
	Картофель отварной	55	1,46	2,21	11,95	73	10,76	24	0,52	0,1	0,07	318
	салат из свежей моркови с яблоком	80	0,70	5,10	9,10	92,8	3,8	21,76	0,49	0,03	0,03	30
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	40	0	4,000	0,220	0,020	0,01	
	Хлеб ржано пшен	30	1,98	0,36	10,02	52	0,000	5,400	0,870	0,030	0,010	
	Компот из свежих плодов	150	0,20	0,00	22,60	93	1,290	19,000	0,600	0,020	0,000	372
	Итого за обед	560	15,23	14,69	77,44	508,19	26,81	162,88	3,71	0,32	0,26	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные	65	10,04	4,90	9,82	123,6	0,25	68	0,38	0,04	0,18	51
	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	0,011	4,1	0,04	0,01	0,01	354
	Чай с сахаром	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	180	0,15	0,06	0,26	401
	Итого за полдник	245	14,81	10,15	17,58	220,83	1,311	252,1	0,57	0,11	0,45	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1242	42,33	38,87	128,82	1066,42	37,341	725,67	9,65	1,125	1,86	

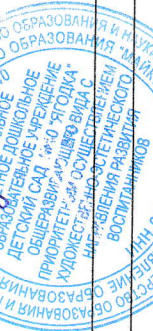


УТВЕРЖДАЮ: **Заведующая МБДОУ № 10082** **Е.Н.Радченко**

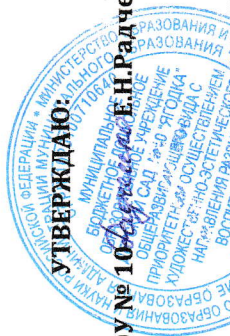
День 5		Категория 1,5-3 лет										
пятница	1 неделя	150	3,32	0,93	23,89	117,37	0	87	0,15	0,03	0,11	185
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная вязкая	22	1,42	0,22	9,28	41	0,000	4,000	0,220	0,020	0,010	700
	Хлеб пшеничный	5	0,04	3,63	0,07	33	0,000	1,200	0,010	0,005	0,060	
	Масло сливочное (порциями)	7,5	2,32	2,95	0,00	36	0,070	61,600	0,070	0,000	0,021	6
2 ЗАВТРАК	сыр (порциями)	180	2,61	2,20	13,10	83,3	1,070	91,540	0,420	0,030	0,110	395
	Кофейный напиток с молоком	100	0,20	0,00	10,10	42	6,2	7,8	0,18	0,01	0,02	368
	Фрукты (яблоки)	464,5	9,91	9,93	56,44	352,67	7,34	253,14	1,05	0,095	0,331	
ОБЕД	Итого за завтрак	150	1,24	1,87	7,62	52,42	3,48	14,21	0,52	0,04	0,02	85
	Суп картофельный с клецками	150	15,04	13,89	25,15	285,7	0,39	50,3	1,36	0,07	0,11	304
	Плов из птицы	50	0,76	2,74	4,80	46,47	17,3	18,7	0,26	0,02	0,02	20
ПОЛДНИК	салат из свежей капусты	20	1,42	0,22	9,28	40	0	4,000	0,220	0,020	0,010	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52	0,000	5,400	0,870	0,030	0,010	
	Хлеб ржано пшен	150	0,10	0,00	19,50	80	0,15	24	0,48	0	0	383
Итого за обед	Кисель из повидла, джема, варенья	550	20,54	19,08	76,37	556,59	21,32	116,61	3,71	0,18	0,17	
	вермишель отварная	40	1,52	0,21	8,30	41,4	0	1,19	0,31	0,015	0,01	208/213
	шницель рыбный натуральный	60	8,98	2,68	5,84	83	1,83	35,55	0,65	0,06	0,04	258
Итого за полдник	сок фруктовый	100	0,40	0,00	11,70	50	2	12	0,3	0,02	0,02	399
	Итого за день:	1214,5	41,35	31,9	158,65	1083,66	32,49	418,49	6,02	0,37	0,571	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА НЕДЕЛЮ	1217,50	41,32	34,85	146,33	1059,87	31,08	519,10	7,45	0,58	0,93	

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МБДОУ № 10 *Ольга Е.Н. Радченко*



НЕДЕЛЯ 2		Категория 1,5-3 лет										
День 6	понеделник											
ЗАВТРАК	Суп молочный с вермишелью	150	4,82	5,08	16,84	132,4	0,9	69,51	0,17	0,03	0,08	93
	Хлеб пшеничный	22	1,42	0,22	9,28	41	0,000	4,000	0,220	0,020	0,010	
	масло(порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	0	1,2	0,01	0,005	0,06	6
	Чай с сахаром	180	0,03	0,01	4,84	19,6	0,020	4,5	0,3	0	0	394
2 ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	0,40	0,00	11,70	50	3,000	12,000	0,300	0,020	0,020	399
	Итого за завтрак	457	6,71	8,94	42,73	276	3,92	91,21	1	0,075	0,17	
	Щи с картофелем	150	1,05	2,96	5,14	51,36	11,19	41,4	0,9	0,04	0,05	67
	Котлеты или биточки рыбные	60	7,61	2,45	5,33	74	0,18	64,93	0,84	0,07	0,09	255
ОБЕД	Соус томатный	15	0,21	0,75	0,88	11,12	0,01	2,39	0,08	0,01	0,01	354
	Пюре картофельное	80	1,52	2,43	11,08	72	9,57	24	0,7	0,1	0,07	321
	салат из свежей капусты	50	0,76	2,74	4,80	46,47	17,3	28,7	0,26	0,02	0,02	20
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	40	0	4,000	0,220	0,020	0,010	
	Хлеб ржано пшен	30	1,98	0,36	10,02	52	0,000	5,400	0,870	0,030	0,010	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,00	18,80	77,01	0,300	19,000	0,600	0,020	0,000	376
ПОЛДНИК	Итого за обед	555	14,88	11,91	65,33	423,96	38,55	189,82	4,47	0,31	0,26	
	Пирожки с джемом	60	3,80	4,08	37,97	195	0,03	19,57	0,66	0,04	0,04	473
	яблоко	82,5	0,36	0,32	8,08	41,12	8,97	18,2	0,19	0,01	0,02	
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	180	0,15	0,06	0,26	401
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	Итого за полдник	292,5	8,51	8,15	52,05	311,12	10,05	217,77	1	0,11	0,32	
	Итого за день:	1304,5	30,1	29	160,11	1011,08	52,52	498,8	6,47	0,495	0,75	



Заведующая МБДОУ № 106-1 г. Могилы Е.Н. Радченко

		Категория 1,5-3 лет											
День	вторник	2 неделя	165	4,01	4,23	14,02	110,3	0,75	89	0,18	0,03	0,11	94
ЗАВТРАК		Каша рисовая молочная жидкая	22	1,42	0,22	9,28	45,8	0,000	4,000	0,220	0,020	0,010	
		Хлеб пшеничный	7,5	2,32	2,95	0,00	36	0,070	61,600	0,070	0,000	0,021	6
		сыр (порциями)	180	3,06	2,65	11,18	81,42	1,19	91,54	0,42	0,03	0,11	397
		Какао с молоком	100	0,40	0,40	9,80	44	6,2	9,8	0,21	0,01	0,02	368
2 ЗАВТРАК		Фрукты (яблоки)	474,5	11,21	10,45	44,28	317,52	8,21	255,94	1,1	0,09	0,271	
ОБЕД		Итого за завтрак	150	3,66	2,15	9,49	72,12	6,78	35	0,82	0,1	0,06	84
		Суп с рыбными фрикадельками	80	11,92	8,80	11,64	225,69	0,000	24,2	1,08	0,06	0,07	282
		Бефстроганов из говядины с соусом сметанным	120	2,10	5,59	20,30	101,22	13,3	98	0,8	0,03	0,03	144
		Картофель отварной	20	1,42	0,22	9,28	41	0	4,000	0,220	0,020	0,010	
		Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	66	0,000	5,400	0,870	0,030	0,010	
		Хлеб ржано пшен	150	0,75	0,00	15,15	64	3	12,000	0,300	0,020	0,021	376
		сок фруктовый	550	21,83	17,12	75,88	570,03	23,08	178,6	4,09	0,26	0,201	
ПОЛДНИК		Итого за обед	50	9,30	6,33	5,38	116	0,13	62	0,3	0,025	0,15	460
		Зразы с творогом	150	2,38	2,09	10,75	71,61	1,080	25,4	0,3	0,02	0,07	
		Чай с молоком	200	11,68	8,42	16,13	187,61	14,28	206,67	6,65	0,41	0,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		Итого за полдник	1224,5	44,72	35,99	136,29	1075,16	45,57	641,21	11,84	0,76	0,772	

Заведующая МБДОУ № 10 **Б.Н.Радченко**



День 8 среда		Категория 1,5-3 лет										
2 ЗАВТРАК	Омлет	140	9,06	8,88	7,44	172	1	153	4,72	0,12	0,86	215
	зеленый горошек	20	0,09	0,00	0,20	1,38	1,35	4,29	0,14	0,49	0,01	
	Икра кабачковая консервированная	20	0,18	0,94	1,18	13,92	1,1	8,2	0,14	0,01	0,01	
	Бутерброд с маслом	27	1,35	4,20	8,86	83,8	0,000	5,680	0,230	0,020	0,010	
	Чай с молоком	150	1,48	1,30	6,71	48,02	0,67	90	0,11	0,04	0,21	394
2 ЗАВТРАК	сок фруктовый	100	0,40	0,00	11,70	50	2	8,5	0,21	0,02	0,02	399
	морковь	50	0,50	0,00	3,05	14,5	2,000	17	0,3	0,025	0,025	
	Итого за завтрак	507	13,06	15,32	39,14	383,62	8,12	286,67	5,85	0,725	1,145	
ОБЕД	Бульон из отварной курицы с яйцом	170	16,42	9,20	0,70	154,8	0,9	5,6	0,7	0,07	0,07	18
	Гренки	10	1,24	0,15	7,60	36,82	0	7,25	0,63	0,05	0,02	115
	Рыба тушеная с овощами	60	10,63	2,89	1,93	76,5	0,61	40,5	0,74	0,08	0,08	298
	Каша пшеничная вязкая	55	1,22	0,93	7,90	48,25	0,000	0,48	0,55	0,02	0	168
	Салат из свеклы	50	0,43	2,08	2,53	28,45	3,1	14,2	0,55	0	0,01	33
	Хлеб ржано пшен	30	1,98	0,36	10,02	52	0,000	5,400	0,870	0,030	0,010	
	Кисель из повидла, джема, варенья	150	0,10	0,00	19,50	80	0,15	12,400	0,450	0,000	0,000	376
	Итого за обед	525	32,02	15,61	50,18	476,82	4,76	85,83	4,49	0,25	0,19	
ПОЛДНИК	Печень по строгановски	60	6,83	12,30	6,93	111,3	0,02	1,57	5,88	0,25	0	241
	Пюре картофельное	80	1,52	2,43	11,08	72	9,57	25	0,62	0,1	0,07	
	молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,06	180	0,15	0,06	0,26	394
	Итого за полдник	290	12,93	18,81	25,59	268,3	11,65	206,57	6,65	0,41	0,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1322	61,12	39,98	101,12	1044,64	14,13	763,42	11,23	1,105	1,936	



Заведующая МБДОУ № 10, Е.Н.Радченко

День 9 четверг		Категория 1,5-3 лет											
2 неделя		160	4,49	1,20	24,99	129,01	0,000	85,3	0,78	0,07	0,12	168	
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная вязкая	160	4,49	1,20	24,99	129,01	0,000	85,3	0,78	0,07	0,12	168	
	Хлеб пшеничный	22	1,42	0,22	9,28	41	0,000	4,000	0,220	0,020	0,010		
	масло(порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	0	1,2	0,01	0,005	0,06	6	
2 ЗАВТРАК	Чай с сахаром	165	0,03	0,01	4,84	19,6	0,020	4,500	0,300	0,000	0,000	394	
	морковь свежая	100	1,00	0,00	6,10	29	4,000	34,000	0,060	0,050	0,050	368	
ОБЕД	Итого за завтрак	452	6,98	5,06	45,28	251,61	4,02	129	0,59	0,145	0,24		
	Суп картофельный с макаронными	150	1,62	1,71	10,38	63,48	5	31,21	0,65	0,07	0,04	82	
	Котлета из говядины	70	21,72	25,11	3,85	325,69	0,6	24,81	1,14	0,06	0,08	13/45	
	овощи тушеные	70	1,34	1,93	11,24	68,16	9,43	32	0,5	0,08	0,05	168	
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	40	0	4,000	0,220	0,020	0,010		
ПОЛДНИК	Хлеб ржано пшен	30	1,98	0,36	10,02	52	0,000	5,400	0,870	0,030	0,010		
	Салат из капусты	50	0,43	2,08	2,53	28,45	3,100	23,870	0,590	0,000	0,010	33	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,00	18,80	77,01	0,300	23,5	0,45	0	0	383	
Итого за обед	Итого за обед	540,00	28,84	31,41	66,10	654,79	18,43	144,79	4,42	0,26	0,15		
	Оладьи из творога	100	13,98	9,71	22,42	233	0,3	102	0,48	0,05	0,22	239	
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,12	0,01	4,1	0,04	0,01	0,01	354	
Итого за полдник	Кофейный напиток с молоком	150	3,06	2,65	11,18	81,42	1,190	91,54	0,42	0,03	0,11	400	
	Итого за полдник	265	17,25	13,11	34,48	325,54	1,5	197,64	0,94	0,09	0,34		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1257,00	53,07	49,58	145,86	1231,94	23,95	471,43	5,95	0,50	0,73		



Заведующая МБДОУ № 10 г. Туапсе Е.Н. Градченко

День 10		Категория 1,5-3 лет										
пятница		2 неделя										
ЗАВТРАК	салат из горошка консервированного	23	0,66	1,15	1,38	18,57	2,44	4,29	0,14	0,49	0,01	204/213
	яйцо	40	5,08	4,60	0,28	63	0	32	1	0,03	0,18	213
	икра кабачковая консервированная	40	0,36	1,88	2,36	27,84	2,2	26,4	0,28	0,01	0,01	584
	Хлеб пшеничный	22	1,42	0,22	9,28	45,8	0,000	4,200	0,220	0,020	0,010	
	сыр порциями	7,5	2,32	2,95	0,00	36	0,070	61,600	0,070	0,000	0,021	7
	Чай с молоком	180	2,26	1,98	9,92	68,02	1,02	170,000	0,100	0,040	0,180	392
2 ЗАВТРАК	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	10,000	31,000	0,900	0,050	0,050	368
ОБЕД	Итого за завтрак	412,5	12,5	13,18	33,02	303,23	15,73	329,49	2,71	0,64	0,461	
	Рассольник ленинградский	150	1,27	3,10	10,05	73,18	4,56	22,9	0,52	0,06	0,04	76
	Гуляш из отварного мяса	70	17,20	2,70	0,33	97	0,33	23,9	1,01	0,05	0,07	247
	Вермишель отварная	70	2,65	2,17	12,72	81,08	0,000	2,27	0,52	0,03	0,02	318
	Салат из свеклы	50	0,76	3,70	4,45	49,6	5,5	23,85	0,5	0	0,01	20
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	40	0	4,000	0,220	0,020	0,010	
	Хлеб ржано пшен	30	1,98	0,36	10,02	52	0,000	5,400	0,870	0,030	0,010	
	Кисель из сушеных фруктов	160	0,38	0,00	19,10	74,01	0,300	23,800	0,480	0,000	0,000	376
	Итого за обед	550	25,66	12,25	65,95	466,87	10,69	106,12	4,12	0,19	0,16	
ПОЛДНИК	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	47,54	185	0	18,28	0,24	0,03	0,01	321
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	180	0,15	0,06	0,26	401
	Итого за полдник	200	7,89	10,32	53,54	260	1,05	198,28	0,39	0,09	0,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1162,5	46,05	35,75	152,51	1030,1	27,47	633,89	7,22	0,92	0,891	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА НЕДЕЛЮ		1254,10	47,01	38,06	139,18	1078,58	32,73	601,75	8,54	0,76	1,02	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12358	441,66	364,56	1427,53	10692,26	319,041	5604,23	79,96	6,6755	9,706	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1235,8	44,166	36,456	142,753	1069,226	31,9041	560,423	7,996	0,6676	0,971	