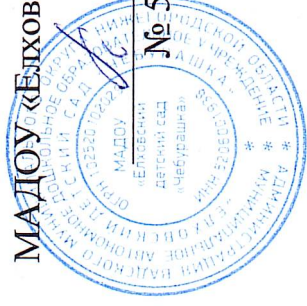


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Елховский детский сад «Чебурашка»

УТВЕРЖДАЮ
МАДОУ «Елховский детский сад
«Чебурашка» В.Д.Кошелева
№ 53 от 05.09.2022г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 1-3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ

МАДОУ «ЕЛХОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «ЧЕБУРАШКА» с 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

С.ЕЛХОВКА

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша жидкая рисовая молочная	150	5,07	6,54	20,31	160,48	0,78
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	35	2,31	3,94	15,50	71,9	0
ЗАВТРАК	Яйца вареные	20	2,54	2,30	0,34	31,5	0
ЗАВТРАК	Чай с молоком или сливками	180	0,97	4,34	25,85	91,8	0,63
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	385	10,89	17,12	62,00	355,68	1,41
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	115	0,57	0,00	23,12	48,55	2,3
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	60	0,24	0,24	5,88	26,4	6
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	175	0,81	0,24	29,00	74,95	8,3
ОБЕД	Салат из свежеты	40	0,57	2,36	4,14	37,56	3,8
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	150	2,97	3,96	9,54	146,52	24,525
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	170	21,28	20,60	21,52	363,9	27,982
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,56	0,12	16,64	67,3	0
ОБЕД	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	55,68	0
ОБЕД	Хлеб пшеничный	15	1,12	0,44	7,71	39,3	0
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	557	28,61	27,86	70,24	710,26	56,307
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	80	5,74	6,62	38,61	315,76	0
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	1,57	3,93	7,56	85,05	0,945
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	230	7,31	10,55	46,17	400,81	0,945
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1347	47,62	55,77	207,41	1541,7	66,962
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	1347	47,62	55,77	207,41	1541,7	66,962
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1347	47,62	55,77	207,41	1541,7	66,962
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности		12,36	32,56	53,81	1541,7	17,37

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
ЗАВТРАК	Каша жидкая пшеничная молочная	150	5,60	6,63	19,66	161,33	21
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	35	2,31	3,94	15,50	71,9	1
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	9	2,09	2,66	0,00	32,4	70
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	1,06	4,21	25,76	104,4	54
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	95	62
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
ОБЕД	Салат из картофеля с соевыми огурцами	40	0,54	2,08	3,43	35,06	6
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми с мясом	150	3,90	3,39	14,46	104,33	17
ОБЕД	Капуста тушеная	120	2,38	5,00	11,39	101,29	30
ОБЕД	Рыба, запеченная в омлете	60	8,35	4,31	1,99	89,87	40
ОБЕД	Кисель из повидла, джема, варенья	150	0,00	0,00	10,21	39,65	59
ОБЕД	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	55,68	67
ОБЕД	Хлеб пшеничный	15	1,12	0,44	7,71	39,3	68
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная (плюшка)	80	6,18	5,38	56,38	313,41	50
ПОЛДНИК	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	81	72
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:							
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			12,53	28,99	61,75	1324,62	

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	22,28	16,03	30,22	370,5	26
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	35	2,31	3,94	15,50	71,9	1
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	1,71	3,40	30,28	111,6	55
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
		365	26,30	23,37	76,00	554	60
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	115	0,57	0,00	23,12	48,55	64
ЗАВТРАК 2	Печенье	15	0,98	1,70	11,95	62,1	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
		130	1,55	1,70	35,07	110,65	9
ОБЕД							
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	9,6	
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками со сметаной	150	6,20	3,33	12,69	151,11	18
ОБЕД	Каша рассыпчатая гречневая	120	7,06	3,64	31,87	192	35
ОБЕД	Печень по-строгановски	70	8,72	6,30	6,10	150,53	37
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,56	0,12	16,64	67,3	57
ОБЕД	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	55,68	67
ОБЕД	Хлеб пшеничный	15	1,12	0,44	7,71	39,3	68
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
		577	26,21	14,29	87,22	665,52	46
ПОЛДНИК							
	Котлеты из овощей	80	1,61	5,19	9,19	182,1	56
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	1,57	3,93	7,56	85,05	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
		230	3,18	9,12	16,75	267,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1302	57,24	48,48	215,04	1597,32	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:							
		1302	57,24	48,48	215,04	1597,32	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							
		1302	57,24	48,48	215,04	1597,32	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности							
			14,33	27,32	53,85	1597,32	

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	85	5,54	10,15	2,00	156,99	25
ЗАВТРАК	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,19	1,66	20,28	133,2	4
ЗАВТРАК	Бутерроды с маслом	35	2,31	3,94	15,50	71,9	1
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	1,06	4,21	25,76	104,4	54
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			10,10	19,96	63,54	466,49	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	115	0,57	0,00	23,12	48,55	60
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие (груша)	55	0,22	0,17	5,67	25,3	63
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			0,79	0,17	28,79	73,85	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	40	0,62	1,63	3,61	32,16	3
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	150	3,71	3,98	13,68	104,65	13
ОБЕД	Плов из птицы	170	19,11	20,26	60,67	357,19	43
ОБЕД	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	58
ОБЕД	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	55,68	67
ОБЕД	Хлеб пшеничный	15	1,12	0,44	7,71	39,3	68
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			26,79	26,81	114,27	662,18	
ПОЛДНИК	Лапшевник с творогом	80	5,79	6,18	16,10	226,06	27
ПОЛДНИК	Кисель из повидла, джема, варенья	150	0,00	0,00	10,21	39,65	59
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			5,79	6,18	26,31	265,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			43,47	53,12	232,91	1468,23	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			43,47	53,12	232,91	1468,23	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			43,47	53,12	232,91	1468,23	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			11,84	32,56	63,45	1468,23	

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
ЗАВТРАК	Каша жидкая манная молочная	150	5,32	6,52	18,69	155,49	22
ЗАВТРАК	Бульброды с маслом	35	2,31	3,94	15,50	71,9	1
ЗАВТРАК	Бульброды с молоком	180	1,71	3,40	30,28	111,6	55
ЗАВТРАК	Какао с молоком	365	9,34	13,86	64,47	338,99	60
ЗАВТРАК	Какао с молоком	115	0,57	0,00	23,12	48,55	61
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	60	0,24	0,24	5,88	74,95	3
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	175	0,81	0,24	29,00	32,16	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	40	0,62	1,63	3,61		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	Пюре из белокочанной капусты					92,99	15
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	150	2,99	4,05	11,31	116,43	36
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	110	0,76	2,49	19,48	181,23	44
ОБЕД	со сметаной	60	12,98	13,72	1,49	39,65	59
ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	150	0,00	0,00	10,21	55,68	67
ОБЕД	Птица тушеная	32	2,11	0,38	10,69	39,3	68
ОБЕД	Кисель из повидла, джема, варенья	15	1,12	0,44	7,71	557,44	69
ОБЕД	Хлеб ржаной	557	20,58	22,71	64,50	136,62	71
ОБЕД	Хлеб пшеничный	33	2,14	3,73	26,30	85	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		170	4,93	4,25	6,80	221,62	
ПОЛДНИК	Печенье	203	7,07	7,98	33,10	1193	
ПОЛДНИК	Кефир	1300	37,80	44,79	191,07	1193	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		1300	37,80	44,79	191,07	1193	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	37,80	44,79	191,07	1193	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			12,67	33,79	64,06	1193	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности							

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 1							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,30	3,91	14,13	110,17	24
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	35	2,31	3,94	15,50	71,9	1
ЗАВТРАК	Яйца вареные	20	2,54	2,30	0,34	31,5	48
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	1,06	4,21	25,76	104,4	54
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
		385	10,21	14,36	55,73	317,97	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	115	0,57	0,00	23,12	48,55	60
ЗАВТРАК 2	Вафли	15	0,33	0,42	12,16	51,32	66
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
		130	0,90	0,42	35,28	99,87	
ОБЕД	Салат из свежклы	40	0,57	2,36	4,14	37,56	2
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	150	5,15	5,45	9,81	145,35	19
ОБЕД	Голубцы ленивые	160	15,92	14,96	20,48	288,08	31
ОБЕД	Соус сметанный	20	0,30	1,00	1,20	14,82	45
ОБЕД	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	58
ОБЕД	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	55,68	67
ОБЕД	Хлеб пшеничный	15	1,12	0,44	7,71	39,3	68
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
		567	25,29	24,71	71,94	653,99	
ПОЛДНИК	Блинчики	80	1,82	2,66	28,90	216,66	52
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0,14	0,00	7,02	27,81	74
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
		230	1,96	2,66	35,92	244,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1312	38,36	42,15	198,87	1316,3	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:							
		1312	38,36	42,15	198,87	1316,3	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							
		1312	38,36	42,15	198,87	1316,3	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности							
			11,66	28,82	60,43	1316,3	

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
ЗАВТРАК	Каша жидкая пшённая молочная	150	5,60	6,63	19,66	161,33	21
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	35	2,31	3,94	15,50	71,9	1
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	9	2,09	2,66	0,00	32,4	70
ЗАВТРАК	Чай с молоком или сливками	180	0,97	4,34	25,85	91,8	53
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			10,97	17,57	61,01	357,43	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	95	62
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1,50	0,50	21,00	95	
ОБЕД	Салат из икры кабачковой консервированной	40	0,68	2,00	6,32	17,98	5
ОБЕД	Борщ с мясом со сметаной	150	11,62	7,24	10,08	152,81	14
ОБЕД	Рагу из овощей	120	2,74	7,04	15,70	138,13	32
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	7,53	6,93	9,42	137,25	38
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,56	0,12	16,64	67,3	57
ОБЕД	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	55,68	67
ОБЕД	Хлеб пшеничный	15	1,12	0,44	7,71	39,3	68
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			26,36	24,15	76,56	608,45	
ПОЛДНИК	Ватрушки	80	8,01	6,46	36,72	248,64	49
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	1,57	3,93	7,56	85,05	56
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			9,58	10,39	44,28	333,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			48,41	52,61	202,85	1394,57	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			48,41	52,61	202,85	1394,57	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			48,41	52,61	202,85	1394,57	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			13,89	33,95	58,18	1394,57	

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	85	5,54	10,15	2,00	156,99	25
ЗАВТРАК	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,19	1,66	20,28	133,2	4
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	35	2,31	3,94	15,50	71,9	1
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	1,71	3,40	30,28	111,6	55
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
		340	10,75	19,15	68,06	473,69	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	115	0,57	0,00	23,12	48,55	60
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	60	0,24	0,24	5,88	26,4	61
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
		175	0,81	0,24	29,00	74,95	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы) / Овощи натуральные солёные (огурцы)	40	0,32	0,04	1,00	5,6	8
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем с рыбой со сметаной	150	15,08	11,82	20,84	397,02	12
ОБЕД	Запеканка картофельная с печенью или мясом	160	7,42	4,27	30,62	223,17	33
ОБЕД	Соус сметанный	20	0,30	1,00	1,20	14,82	45
ОБЕД	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	58
ОБЕД	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	55,68	67
ОБЕД	Хлеб пшеничный	15	1,12	0,44	7,71	39,3	68
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
		567	26,47	18,07	89,97	808,79	
ПОЛДНИК	Морковь, тушенная с яблоками	80	1,00	2,10	16,37	137,29	47
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0,14	0,00	7,02	27,81	74
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
		230	1,14	2,10	23,39	165,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1312	39,17	39,56	210,42	1522,53	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:							
		1312	39,17	39,56	210,42	1522,53	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							
		1312	39,17	39,56	210,42	1522,53	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности							
			10,29	23,38	55,28	1522,53	

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
ЗАВТРАК	Каша жидкая геркулесовая молочная	150	5,80	7,39	18,30	163,62	23
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	35	2,31	3,94	15,50	71,9	1
ЗАВТРАК	Яйца вареные	20	2,54	2,30	0,34	31,5	48
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	1,06	4,21	25,76	104,4	54
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
		385	11,71	17,84	59,90	371,42	60
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	115	0,57	0,00	23,12	48,55	63
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие (груша)	55	0,22	0,17	5,67	25,3	63
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
		170	0,79	0,17	28,79	73,85	7
ОБЕД							
	Винегрет овощной	40	0,54	2,46	3,08	36,98	7
ОБЕД							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	150	7,29	7,20	12,49	144,3	16
ОБЕД							
	Капуста белокочанная или цветная, запеченная в соусе	120	3,55	12,95	8,69	285,6	34
ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные запеченные	60	6,56	3,19	5,87	88,44	39
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,56	0,12	16,64	67,3	57
ОБЕД	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	55,68	67
ОБЕД	Хлеб пшеничный	15	1,12	0,44	7,71	39,3	68
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
		567	21,73	26,74	65,17	717,6	28
ПОЛДНИК	Сырники из творога	90	12,57	10,91	13,63	299,88	56
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	1,57	3,93	7,56	85,05	56
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
		240	14,14	14,84	21,19	384,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1362	48,37	59,59	175,05	1547,8	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:							
		1362	48,37	59,59	175,05	1547,8	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							
		1362	48,37	59,59	175,05	1547,8	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности							
			12,50	34,65	45,24	1547,8	

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
ЗАВТРАК	Каша жидкая манная молочная	150	5,32	6,52	18,69	155,49	22
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	35	2,31	3,94	15,50	71,9	1
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	1,71	3,40	30,28	111,6	55
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	365	9,34	13,86	64,47	338,99	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	115	0,57	0,00	23,12	48,55	60
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	60	0,24	0,24	5,88	26,4	61
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	175	0,81	0,24	29,00	74,95	
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты	40	0,62	1,63	3,61	32,16	3
	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	150	2,99	4,05	11,31	92,99	15
ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	110	0,76	2,49	19,48	116,43	36
ОБЕД	Птица тушеная	60	12,98	13,72	1,49	181,23	44
ОБЕД	Кисель из повидла, джема, варенья	150	0,00	0,00	10,21	39,65	59
ОБЕД	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	55,68	67
ОБЕД	Хлеб пшеничный	15	1,12	0,44	7,71	39,3	68
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	557	20,58	22,71	64,50	557,44	
ПОЛДНИК	Печенье	33	2,14	3,73	26,30	136,62	69
ПОЛДНИК	Кефир	170	4,93	4,25	6,80	85	71
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	203	7,07	7,98	33,10	221,62	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1300	37,80	44,79	191,07	1193	
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	1300	37,80	44,79	191,07	1193	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1300	37,80	44,79	191,07	1193	
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности		12,67	33,79	64,06	1193	