

Заведующий МБДОУ ЦДР «Терехина»
Н.Н. Терехина

Vocabulary

№ рецептур			Наименование блюда		Масса порций		Пищевые вещества								Витамин С		Энергетическая ценность (ккал)	
							Б		Ж		У							
							1,0-3г	3-7л	1,0-3г	3-7л	1,0-3г	3-7л	1,0-3г	3-7л				
Первый день																		
Завтрак 1																		
168	Каша вязкая пшеничная (с маслом и сахаром) 150/5/5; 200/5/5	160	210	4,27	5,67	4,86	5,28	29,32	37,44	0	0	178	220					
393	Чай с лимоном 180/7; 180/7	187	187	0,12	0,12	0,02	0,02	10,2	10,2	2,83	2,83	41	41					
2	Бутерброд с джемом или повидлом 30/20; 30/20	50	50	2,26	2,26	3,57	3,57	25,05	25,05	0,09	0,09	141,81	141,81					
		397	447	6,65	8,05	8,45	8,87	64,57	72,69	2,92	2,92	360,81	402,81					
Завтрак 2																		
368	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	9,5	10	41,8	44					
		95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	9,5	10	41,8	44					
Обед																		
40	Салат из моркови и яблок	40	50	0,34	0,43	2,08	2,61	3,14	3,93	2,78	3,47	32,76	40,95					
104	Суп-пюре из птицы	180	180	6,92	6,92	8,82	8,82	9	9	0,48	0,48	143,1	143,1					
205	Макаронные изделия отварные с маслом 120/5; 130/5	125	135	4,39	4,76	3,37	3,65	21,09	22,85	0	0	132,38	143,41					
281	Котлеты рубленные, запеченные в молочном соусе	60	70	7,32	8,54	8,15	9,50	7,36	0,19	0,17	0,19	128	149,33					
350	Соус молочный	20	20	0,41	0,41	1,04	1,04	1,41	1,41	0,065	0,065	16,76	16,76					
380	Кисель из кураги	180	180	0,8	0,8	0,054	0,054	25,72	25,72	0,43	0,43	106,56	106,56					
	Хлеб ржаной	30	30	1,94	1,94	0,24	0,24	7,21	7,21	0	0	37,29	37,29					
	Хлеб пшеничный (грески)	20	20	2,48	2,48	0,52	0,52	10,05	10,05	0	0	68,09	68,09					
		655	685	24,6	26,28	24,274	26,434	84,98	80,36	3,925	4,635	664,94	705,49					
Уплотненный подник																		
240	Пудинг из творога с яблоками	150	150	20,41	20,41	16	16	21,94	21,94	1,99	1,99	313,5	313,5					
	Молоко сгущенное	20	20	0,49	0,49	1,06	1,06	3,26	3,26	0,1	0,1	24,69	24,69					
399	Сок овощной, фруктовый или ягодный	200	200	0,1	0,1	0	0	20,2	20,2	4	4	85,33	85,33					
		370	370	21	21	17,06	17,06	45,4	45,4	6,09	6,09	423,52	423,52					
Итого за первый день:																		
		1517	1602	52,63	55,73	50,164	52,764	204,26	208,25	22,435	23,645	1491,07	1575,82					
Второй день																		
Завтрак 1																		
168	Каша вязкая рисовая (с маслом и сахаром) 150/5/5; 200/5/5	160	210	2,32	3,09	3,96	4,07	28,97	36,98	0	0	161	197					
397	Какао с молоком	180	180	3,67	3,67	3,19	3,19	15,82	15,82	1,43	1,43	107	107					
1	Бутерброд с маслом 30/10; 30/10	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	0	0	136	136					
		384	430	8,44	9,21	14,7	14,81	59,41	67,42	1,43	1,43	404	440					
Завтрак 2																		
401	Кисломолочный продукт (кефир, йогурт, 2,5% жир.)	150	170	4,20	5,04	3,75	4,25	15,30	17,34	0,02	0,03	112,50	127,50					
		150	170	4,2	5,04	3,75	4,25	15,3	17,34	0,02	0,03	112,5	127,5					
Обед																		
62	Салат из квашеной капусты с яблоком	40	50	0,42	0,52	4,56	5,7	2,4	2,5	12,53	16,5	46,33	58,00					
321	Пюре картофельное	180	180	7,02	7,02	5,23	5,23	9,88	9,88	11,24	11,24	115,2	115,2					
256	Котлеты рыбные любительские	120	130	2,45	2,65	29,54	16,35	16,35	17,71	14,52	15,73	109,8	119,0					
354	Соус сметанный	60	70	8,09	9,76	2,54	3,41	6,41	7,91	2,08	2,67	81	101,5					
375	Компот из свежих ягод (смородина)	20	20	0,28	0,28	0,99	0,99	1,17	1,17	0,007	0,007	14,82	14,82					
	Хлеб ржаной	180	180	0,27	0,27	0,1	0,1	19,93	19,93	23,22	23,22	81,72	81,72					
	Хлеб пшеничный в/с	30	30	1,94	1,94	0,24	0,24	7,21	7,21	0	0	37,29	37,29					
		30	30	3,73	3,73	0,78	0,78	15,08	15,08	0	0	102,14	102,14					
		660	690	24,2	26,17	43,98	32,8	78,43	81,39	63,97	69,367	588,3	629,62					
Уплотненный подник																		
93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	150	5,17	5,17	4,69	4,69	16,95	16,95	0,81	0,81	130,68	130,68					
398	Напиток из плодов шиповника	180	180	0,61	0,61	0,25	0,25	18,67	18,67	90	90	79	79					
483	Булочка творожная	50	50	6,54	6,54	3,03	3,03	24,79	24,79	0,09	0,09	153	153					
368	Фрукты и ягоды свежие (банан)	95	100	1,42	1,5	0,47	0,5	19,95	21	9,5	10	90,25	95					
		30	30	3,73	3,73	0,78	0,78	15,08	15,08	0	0	102,14	102,14					
		505	510	17,47	17,55	9,22	9,25	95,44	96,49	100,4	100,9	555,07	559,82					
Итого за второй день:																		
		1695	1800	54,31	57,97	71,65	61,11	248,58	262,64	165,447	171,727	1659,87	1756,94					
Третий день																		
Завтрак 1																		
168	Каша вязкая пшеничная (с маслом и сахаром) 150/5/5; 200/5/5	160	210	4,08	5,43	4,08	4,23	29,94	38,27	0	0	173	213					
395	Кофейный напиток с молоком	180	180	2,85	2,85	2,41	2,41	14,36	14,36	1,17	1,17	91	91					
3	Бутерброд с сыром 30/5/10; 30/5/10	45	45	4,73	4,73	6,88	6,88	14,56	14,56	0,07	0,07	139	139					
		385	435	11,66	13,01	13,37	13,52	58,86	67,19	1,24	1,24	403	443					
Завтрак 2																		
399	Сок овощной, фруктовый или ягодный	200	200	0,1	0,1	0	0	20,2	20,2	4	4	85,33	85,33					
		200	200	0,1	0,1	0	0	20,2	20,2	4	4	85,33	85,33					
Обед																		
10	Салат из горошка зеленого консервированного	40	50	1,19	1,49	2,07	2,59	2,5	3,12	4,4	5,5	33,44	41,8					
74	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	180	180	2,01	2,01	2,36	2,36	9,21	9,21	4,94	4,94	66,24	66,24					
315	Рис отварной	120	130	2,92	3,16	4,29	4,65	29,34	31,79	0	0	167,76	181,74					
277	Гуляш из отварного мяса 60/60; 80/80	120	160	15,42	20,63	12,41	16,3	3,96	5,24	0,6	1,11	189	250					
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	180	0,33	0,33	0,015	0,015	20,82	20,85	0,3	0,3	84,75	84,75					
	Хлеб ржаной	30	30	1,94	1,94	0,24	0,24	7,21	7,21	0	0	37,29	37,29					
	Хлеб пшеничный в/с	30	30	3,73	3,73	0,78	0,78	15,08	15,08	0	0	102,14	102,14					
		700	760	27,54	33,29	22,165	26,935	88,12	92,5	10,24	11,95	680,62	763,96					
Уплотненный подник																		
146	Котлеты из опоек (с маслом) 150/5; 150/5	155	155	4,83	4,83	10,24	10,24	18,93	18,93	14,67	14,67	187,34	187,34					
378	Кисель из плодов и ягод свежих (смородина красная)	180	180	0,099	0,099	0,036	0,036	24,22	24,22	2,74	2,74	97,56	97,56					
385	Яблоки печеные (с рафинадой пудрой) 80/5; 80/5	85	85	0,32	0,32	0,32	0,32	27,9	27,9	3,48	3,48	116	116					
	Огурцы консервированные (порции)	40	50	0,4	0,5	0,08	0,1	1,4	1,75	0,4	0,05	4,8	6					
		460	470	5,649	5,749	10,676	10,696	72,45	72,8	21,29	20,94	405,7	406,9					
Итого за третий день:																		
		1745	1865	44,949	52,149	46,211	51,151	239,63	252,69	36,77	38,03	1574,65	1699,19					
Четвертый день																		
Завтрак 1																		
168	Каша вязкая ячневая (с маслом и сахаром) 150/5/5; 200/5/5	160	210	3,3	4,39	4,06	4,2	26,13	33,19	0	0	154	188					
392	Чай с сахаром	180	180	0,06	0,06	0,02	0,02	9,99	9,99	0,03	0,03	40	40					
2	Бутерброд с джемом или повидлом 30/20 ; 30/20	50	50	2,26	2,26	3,57	3,57	25,05	25,05	0,09	0,09	141,81	141,81					
		399	440	5,62	6,71	7,65	7,79	61,17	68,23	0,12	0,12	335,81	369,81					
Завтрак 2																		
401	Кисломолочный продукт (сметанка 2,5% жир.)	150	170	4,05	4,59	3,75	4,25	16,20	18,36	1,35	1,53	118,50	134,30					
		150	170	4,05	4,59	3,75	4,25	16,2	18,36	1,35	1,53	118,5	134,3					
Обед																		
35	Салат из свеклы с яблоком	40	50	0,44	0,55	2,06	2,58	4,57	5,71	3,72	4,65	38,68	48,35					
84	Суп жаро-офельный с рыбными фрикадельками	180	180	4,03	4,03	2,17	2,17	11,28	11,28	8,05	8,05	80,82	80,82					
314	Каша гречневая рассыпчатая	120	130	3,66	3,96	4	4,33	16,41	17,78	0	0	116,4	126,1					
305	Котлеты рубленные из птицы или кролика	60	70	11,66	13,68	2,75	3,4	9,98	11,77	0,1	0,12	111	132,12					
348	Соус томатный	20	20	0,23	0,23	0,84	0,84	1,6	1,6	0,47	0,47	14,9	14,9					
372	Компот из свежих плодов (компотная смесь)	180	180	0,18	0,18	0	0	8,1	8,1	0	0	33,66	33,66					
	Хлеб ржаной	30	30	1,94	1,94	0,24	0,24	7,21	7,21	0	0	37,29	37,29					
	Хлеб пшеничный в/с	30	30	3,73	3,73	0,78	0,78	15,08	15,08	0	0	102,14	102,14					
		660	690	25,87	28,3	12,84	14,34	74,23	78,53	12,34	13,29	534,89	575,38					
Уплотненный подник																		
154	Запеканка морковная с творогом	150	150	15,28	15,28	16,58	16,58	25,08	25,08	2,04	2,04	311	311					
	Молоко сгущенное	20	20	0,49	0,49	1,06	1,06	3,26	3,26	0,1	0,1	24,69	24,69					
395	Кофейный напиток с молоком	180	180	2,85	2,85	2,41	2,41	14,36	14,36	1,17	1,17	91	91					
368	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	9,5	10	41,8	44					
		445	450	19	19,02	20,43	20,45	52,01	52,5	12,81	13,34	469,49	470,69					
Итого за четвертый день:																		
		1645	1750	54,54	58,62	44,67	46,83	203,61	217,62	26,62	28,25	1457,69	1550,18					
Пятый день																		
Завтрак 1																		
94	Суп молочный с крупой (рис)	150	150	3,61	3,61	3,8	3,8	12,62	12,62	0,68	0,68	99,3	99,3					
397	Какао с молоком	180	180	3,67	3,67	3,19	3,19	15,82	15,82	1,43	1,43	107	107					
1	Бутерброд с маслом 30/10; 30/10	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	0	0	136	136					
		370	370	9,73	9,73	14,54	14,54	43,06	43,06	2,11	2,11	342,3	342,3					

Завтрак 2													
368	Плоды и ягоды свежие(банан)	95	100	1,42	1,5	0,47	0,5	19,95	21	9,5	10	90,25	95
		95	100	1,42	1,5	0,47	0,5	19,95	21	9,5	10	90,25	95
Обед													
13	Салат из свежих огурцов	40	50	0,3	0,38	2,43	3,04	0,95	1,187	3,8	4,75	26,92	33,65
81	Суп картофельный с бобовыми(горох)	180	180	3,95	3,95	3,79	3,79	11,75	11,75	4,18	4,18	97,02	97,02
321	Пюре картофельное	120	130	2,45	2,65	29,54	16,35	16,35	17,71	14,52	15,73	109,8	119,0
262	Тесто из трески с творогом	60	70	9,3	10,84	3,33	4,12	5,87	7,08	2,15	2,76	91	106,16
354	Соус сметанный	20	20	0,28	0,28	0,99	0,99	1,17	1,17	0,007	0,007	14,82	14,82
376	Компот из сушеных фруктов (чернослив)	180	180	0,33	0,33	0,015	0,015	20,82	20,82	0,3	0,3	84,75	84,75
	Хлеб ржаной	30	30	1,94	1,94	0,24	0,24	7,21	7,21	0	0	37,29	37,29
	Хлеб пшеничный в/с	30	30	3,73	3,73	0,78	0,78	15,08	15,08	0	0	102,14	102,14
		660	690	22,28	24,1	41,115	29,325	79,2	82,007	24,957	27,727	563,74	594,78
Уплотненный подник													
157	Тыквенно-яблочная запеканка	150	150	3,21	3,21	4,59	4,59	22,4	22,4	5,29	5,29	144,16	144,16
	Джем	20	20	0,008	0,008	0,002	0,002	1,38	1,38	0,17	0,17	4,48	4,48
399	Сок овощной, фруктовый или ягодный	200	200	0,1	0,1	0	0	20,2	20,2	4	4	85,33	85,33
462	"Гребешок" из дрожжевого теста	50	50	4,58	4,58	7,06	7,06	25,15	25,15	0,13	0,13	182,5	182,5
		420	420	7,898	7,898	11,652	11,652	69,13	69,13	9,59	9,59	416,47	416,47
Итого за пятый день:		1545	1580	41,328	43,228	67,777	56,017	211,34	215,197	46,157	49,427	1412,76	1448,55
Шестой день													
Завтрак 1													
168	Каша вязкая ячневая (с маслом и сахаром) 150/5/5; 200/5/5	160	210	3,3	4,39	4,06	4,2	26,13	33,19	0	0	154	188
393	Чай с лимоном 180/7; 180/7	187	187	0,12	0,12	0,02	0,02	10,2	10,2	2,83	2,83	41	41
2	Бутерброд с джемом или повидлом 30/20; 30/20	50	50	2,26	2,26	3,57	3,57	25,05	25,05	0,09	0,09	141,81	141,81
		397	447	5,68	6,77	7,65	7,79	61,38	68,44	2,92	2,92	336,81	370,81
Завтрак 2													
368	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	9,5	10	41,8	44
		95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	9,5	10	41,8	44
Обед													
28	Салат из свежих с черносливом	40	50	0,62	0,78	2,07	2,59	7,86	9,83	3,45	4,32	52,6	65,75
104	Суп пюре из птицы	180	180	6,92	6,92	8,82	8,82	9	9	0,48	0,48	143,1	143,1
281	Котлеты рубленные, запеченные в молочном соусе	60	70	7,32	8,54	8,15	9,50	7,36	0,19	0,17	0,19	128	149,33
314	Каша гречневая рассыпчатая	120	130	3,66	3,96	4	4,33	16,41	17,78	0	0	116,4	126,1
350	Соус молочный	20	20	0,41	0,41	1,04	1,04	1,41	1,41	0,065	0,065	16,76	16,76
372	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	180	0,14	0,14	0,14	0,14	21,49	21,49	1,54	1,54	87,84	87,84
	Хлеб пшеничный в/сорт(грески)	20	20	2,48	2,48	0,52	0,52	10,05	10,05	0	0	68,09	68,09
	Хлеб ржаной	30	30	1,94	1,94	0,24	0,24	7,21	7,21	0	0	37,29	37,29
		660	690	23,49	25,17	24,98	27,18	80,79	76,96	5,785	6,595	650,08	694,26
Уплотненный подник													
237	Запеканка из творога	150	150	26,31	26,31	18,09	18,09	25,74	25,74	0,36	0,36	372	372
	Молоко сгущенное	20	20	0,49	0,49	1,06	1,06	3,26	3,26	0,1	0,1	24,69	24,69
397	Какао с молоком	180	180	3,67	3,67	3,19	3,19	15,82	15,82	1,43	1,43	107	107
		350	350	30,47	30,47	22,34	22,34	44,82	44,82	1,89	1,89	503,69	503,69
Итого за шестой день:		1492	1577	60,02	62,81	55,35	57,71	196,3	200,02	20,015	21,405	1532,38	1612,76
Седьмой день													
Завтрак 1													
168	Каша вязкая овсяная (геркулес) (с маслом и сахаром) 150/5/5; 200/5/5	160	210	4,05	5,39	5,69	6,38	25,25	31,02	0	0	168	207
395	Кофейный напиток с молоком	180	180	2,85	2,85	2,41	2,41	14,36	14,36	1,17	1,17	91	91
1	Бутерброд с маслом 30/10; 30/10	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	0	0	136	136
		380	430	9,35	10,69	15,65	16,34	54,23	60	1,17	1,17	398	434
Завтрак 2													
401	Кисломолочный продукт (коптейль молочный 2,5% м.ж)	150	170	4,2	5,04	3,75	4,25	15,3	17,34	0,02	0,03	112,5	127,5
		150	170	4,2	5,04	3,75	4,25	15,3	17,34	0,02	0,03	112,5	127,5
Обед													
10	Салат из горошка зеленого консервированного	40	50	1,19	1,49	2,07	2,59	2,5	3,12	4,4	5,5	33,44	41,8
59	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	180	1,96	1,96	4,28	4,28	9,84	9,84	12,8	12,8	85,86	85,86
255	Котлеты или биточки рыбные запеченные	60	70	8,02	9,31	2,82	3,29	5,99	6,71	0,26	0,29	81	93,62
321	Пюре картофельное	120	130	2,45	2,65	29,54	16,35	16,35	17,71	14,52	15,73	109,8	119,0
349	Соус томатный с овощами	20	20	0,29	0,29	1,41	1,41	2,51	2,51	0,47	0,47	23,98	23,98
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	180	0,43	0,43	0,018	0,018	27,75	27,75	0,39	0,39	112,99	112,99
	Хлеб ржаной	30	30	1,94	1,94	0,24	0,24	7,21	7,21	0	0	37,29	37,29
	Хлеб пшеничный в/с	30	30	3,73	3,73	0,78	0,78	15,08	15,08	0	0	102,14	102,14
		660	690	20,81	21,8	41,158	28,958	87,23	89,93	32,54	35,18	506,5	616,63
Уплотненный подник													
279	Суфле из отварного мяса с рисом (курица)	150	150	29,17	29,17	21,35	21,35	31,31	31,31	0	0	435	435
354	Соус сметанный	20	20	0,28	0,28	0,99	0,99	1,17	1,17	0,007	0,007	14,82	14,82
398	Напиток из плодов шиповника	180	180	0,61	0,61	0,25	0,25	18,67	18,67	90	90	79	79
386	Яблоки печеные с медом (80/5; 80/5)	85	85	0,4	0,4	0,36	0,36	17,91	17,91	3,91	3,91	77	77
	Хлеб пшеничный в/сорт	30	30	3,73	3,73	0,78	0,78	15,08	15,08	0	0	102,14	102,14
		463	465	34,19	34,19	23,73	23,73	84,14	84,14	93,917	93,917	707,56	707,56
Итого за седьмой день:		1655	1755	67,75	71,72	84,288	73,278	240,9	251,41	127,947	130,297	1801,96	1886,09
Восьмой день													
Завтрак 1													
171	Каша вязкая из смеси двух круп(рис,пшено) с маслом и сахаром 150/5/5; 200/5/5	160	210	4,59	6,07	6,09	8,08	26,13	34,55	0	0	170,54	224,83
397	Какао с молоком	180	180	3,67	3,67	3,19	3,19	15,82	15,82	1,43	1,43	107	107
3	Бутерброд с сыром 30/5/10; 30/5/10	45	45	4,73	4,73	6,88	6,88	14,56	14,56	0,07	0,07	139	139
		385	435	12,99	14,47	16,16	18,15	56,51	64,93	1,5	1,5	416,54	470,83
Завтрак 2													
399	Сок овощной, фруктовый или ягодный	200	200	0,10	0,10	0,00	0,00	20,20	20,20	4,00	4,00	85,33	85,33
		200	200	0,1	0,1	0	0	20,2	20,2	4	4	85,33	85,33
Обед													
18	Салат овощной с яблоками	40	50	0,56	0,7	2,1	2,63	3,51	4,39	5,6	7	35,28	44,1
75	Рассольник домашний	180	180	1,49	1,49	3,72	3,72	10,63	10,63	8,5	8,5	81,51	81,51
278	Бефстроганов из отварного мяса со сметанным соусом 60/60; 80/80	120	160	15,51	20,68	12,43	16,57	3,29	4,38	0,01	0,01	187	249
205	Макаронные изделия отварные с маслом 120/5; 130/5	125	135	4,39	4,76	3,57	3,65	21,09	22,85	0	0	132,38	143,41
374	Компот из апельсинов, мандаринов (лимона)	180	180	0,45	0,45	0,09	0,09	33,98	33,98	12,89	12,89	138,6	138,6
	Хлеб ржаной	30	30	1,94	1,94	0,24	0,24	7,21	7,21	0	0	37,29	37,29
	Хлеб пшеничный в/сорт	30	30	3,73	3,73	0,78	0,78	15,08	15,08	0	0	102,14	102,14
		705	765	28,07	33,75	22,73	27,68	94,79	98,52	27	28,4	714,2	796,05
Уплотненный подник													
150	Картофельные оладьи с сыром, с соусом № 354 (150/20; 150/20)	170	170	13,44	13,44	17,6	17,6	31,48	31,48	4,97	4,97	338	338
	Огурцы консервированные (порция)	40	50	0,4	0,5	0,08	0,1	1,4	1,75	0,4	0,05	4,8	6
378	Кисель из плодов и ягод свежих (смородина)	180	180	0,099	0,099	0,036	0,036						

368	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	9,5	10	41,8	44
		465	470	23,06	23,08	16,35	16,37	61,16	61,65	13,89	14,39	487,82	490,02
Итого за девятый день:		1605	1700	55,97	58,8	45,178	47,198	231,47	245,03	41,34	44	1583,22	1667,48
Десятый день													
Завтрак 1													
168	Каша вязкая гречневая (с маслом и сахаром) 150/5/5; 200/5 /5	160	210	4,67	6,21	4,86	5,28	25,83	32,79	0	0	166	203
395	Кофейный напиток с молоком	180	180	2,85	2,85	2,41	2,41	14,36	14,36	1,17	1,17	91	91
1	Бутерброд с маслом 30/10; 30/10	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	0	0	136	136
		384	430	9,97	11,51	14,82	15,24	54,81	61,77	1,17	1,17	393	430
Завтрак 2													
401	Кисломолочный продукт (кефир/йогурт/молоко 2,5%)	150	170	4,20	5,04	3,75	4,25	15,30	17,34	0,02	0,03	112,50	127,50
		150	170	4,2	5,04	3,75	4,25	15,3	17,34	0,02	0,03	112,5	127,5
Обед													
35	Салат из свеклы с яблоком	40	50	0,44	0,55	2,06	2,58	4,57	5,71	3,72	4,65	38,68	48,35
71	Щи из квашеной капусты с картофелем	180	180	1,16	1,16	3,5	3,5	4,85	4,85	9,56	9,56	55,62	55,62
304	Плов из птицы	120	130	12,26	13,29	11,25	12,18	20,39	22,09	0,57	0,62	232	251,33
375	Котлет из свежих ягод (винни)	180	180	0,28	0,28	0,072	0,072	21,78	21,78	2,32	2,32	88,92	88,92
	Хлеб ржаной	30	30	1,94	1,94	0,24	0,24	7,21	7,21	0	0	37,29	37,29
	Хлеб пшеничный н/сорт	30	30	3,73	3,73	0,78	0,78	15,08	15,08	0	0	102,14	102,14
		580	600	19,81	20,95	17,902	19,352	73,88	76,72	16,17	17,15	554,65	583,65
Уплотненный подлинк													
249	Рыба, запеченная в омлете	150	150	25,75	25,75	8,9	8,9	6,42	6,42	0,6	0,6	210	210
383	Кисель из варенья, повидла, джема	180	180	0,07	0,07	0	0	20,03	20,03	0,06	0,06	79,92	79,92
	Хлеб пшеничный	30	30	3,73	3,73	0,78	0,78	15,08	15,08	0	0	102,14	102,14
368	Фрукты и ягоды свежие (банан)	95	100	1,42	1,5	0,47	0,5	19,95	21	9,5	10	90,25	95
458	Ватрушка с повидлом	50	50	3,18	3,18	2,12	2,12	31,51	31,51	0,057	0,057	158,57	158,57
		458	460	34,15	34,23	12,27	12,3	92,99	94,04	10,217	10,717	640,88	645,63
Итого за десятый день:		1565	1660	68,13	71,73	48,742	51,142	236,98	249,87	27,577	29,067	1701,03	1786,78
Итого за весь период:		16239,0	17189,0	855,1	895,5	571,0	561,2	2250,6	2353,2	559,3	582,1	15915,7	16874,6
Среднее значение за период:		1623,9	1718,9	85,5	89,6	57,1	56,1	225,1	235,3	55,9	58,2	1591,6	1687,5
Содержание белков, жиров, углеводов и меню за период в % от калорийности				1	1	1,2	1,1	1,5	1,5				