

Согласовано
Индивидуальный
предприниматель



Д.Ю. Евсигнеев

Утверждаю:
Индивидуальный
предприниматель



Т.С. Барановская

Перспективное десятидневное меню

для питания детей дошкольного возраста,
посещающих Центр Дошкольного Образования
(ИП Евсигнеев Д.Ю.)

возрастные группы : 1-3 года
3-7 лет

12 часов пребывания

Неделя 1

День 1

ИП Евсигнеев Д.Ю.

П/п	Наименование блюда	Вес блюда, г		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность		№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
				Белки		Жиры		Углеводы					Ca		Fe		B1		B2		C	
		1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л		1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная вязкая (148/2; 197/3)	150	200	4,66	6,21	5,6	7,47	18,82	25,09	144	192	88	137	182,6	0,23	0,31	0,06	0,08	0,05	0,06	1,46	1,95
	Кофейный напиток с молоком	180	180	1,3	1,3	1,3	1,3	14	14	92	92	253	108,2	108,2	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	1	1
	Бутерброд с маслом (30/4; 40/5)	30	40	2,3	3,06	4,36	5,81	14,62	19,49	108	144	16	6,6	8,8	0,34	0,45	0,03	0,04	0,03	0,04	0	0
	Итого за завтрак:	360	420	8,26	10,57	11,26	14,58	47,44	58,58	344	428		251,8	299,7	0,59	0,78	0,11	0,14	0,1	0,12	2,46	2,95
ВЗ	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,22	42,22	131	7	7	1,4	1,4	2	2	0,01	0,01	0,01	0,01
	Итого за второй завтрак:	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,22	42,22		7	7	1,4	1,4	2	2	0,01	0,01	0,01	0,01
ОБЕД	Огурец свежий	40	50	0,36	0,45	0,05	0,06	1,13	1,41	6,3	7,87	70	10,35	12,93	0,27	0,34	0,02	0,03	0,02	0,03	4,5	5,6
	Суп картофельный с макар. изд. и мясом птицы со сметаной (150/10/9; 200/10/11)	150	200	3,22	4,3	2,9	3,9	13,13	17,51	96	128	38	21,33	28,44	0,77	1,03	0,13	0,17	0,04	0,06	3,62	4,83
	Голубцы с мясом и рисом	150	200	12,33	17,25	11,4	14,71	8,97	12,57	185	246	151	50,79	71,1	1,29	1,8	0,06	0,09	0,09	0,12	18,69	26,16
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,43	0,48	0	0	21,42	23,8	81	90	241	44,23	49,14	0,009	0,01	0	0	0	0	0,36	0,4
	Хлеб ржаной	40	50	2,56	3,2	0,48	0,6	12,96	16,2	67,66	84,58	1	13,6	17	1,52	1,9	0	0	0,07	0,09	0,03	0,04
	Итого за обед:	530	680	18,9	25,68	14,83	19,27	57,61	71,49	436	556,5		140,3	178,6	3,859	5,08	0,21	0,29	0,22	0,3	27,2	37,03
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	140	150	4,06	4,35	4,48	4,8	5,6	6	82,6	88,5	251	168	180	0,14	0,15	0,04	0,05	0,24	0,26	0,98	1,05
	Пряник	20	35	2,95	4,21	2,35	3,36	37,5	53,57	183	261,4	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Яблоко	95	100	0,33	0,35	0	0	9,41	9,91	38,98	41,04	368	13,32	14,03	5,3	5,57	0,009	0,01	0,024	0,026	9,5	11
	Итого за полдник:	255	285	7,34	8,91	6,83	8,16	52,51	69,48	304,5	391	622	181,3	194	5,44	5,72	0,049	0,06	0,264	0,286	10,48	12,05
УЖИН	Суп молочный с крупой	150	200	4,32	5,76	4,97	6,63	13,71	18,28	145	194	43	149,8	199,8	0,17	0,22	0,05	0,07	0,07	0,09	0,88	1,17
	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	50	0,56	0,7	2,03	2,54	3,6	4,5	34,96	43,7	27	14,95	18,68	0,2	0,25	0,01	0,013	0,01	0,017	12,97	16,22
	Чай с сахаром	180	180	0	0	0	0	8,98	8,98	30	30	263	0,27	0,27	0,05	0,05	0	0	0	0	0,13	0,13
	Хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,15	20,2	77,43	103,2	573	6,9	9,2	0,54	0,72	0,048	0,064	0,015	0,02	0	0
	Итого за ужин:	400	470	7,13	9,46	7,87	10,33	41,44	51,96	287,4	370,9		171,9	227,9	0,96	1,24	0,108	0,147	0,095	0,127	13,98	17,52
Итого за день:		1645	1955	42,13	55,12	40,79	52,34	209,1	261,6	1414	1789		752,4	907,2	12,25	14,22	2,477	2,637	0,689	0,843	54,13	69,56

Неделя 1

День 2

ИП Евсигнеев Д.Ю.

П/п	Наименование блюда	Вес блюда, г		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность		№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
				Белки		Жиры		Углеводы					Ca		Fe		B1		B2		C	
		1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л		1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л		
ЗАВТРАК	Каша "Геркулес" молочная вязкая (148/2; 197/3)	150	200	4,76	6,35	6,38	8,51	16,4	21,86	140,3	187	93	141,7	189	0,62	0,82	0,1	0,13	0,03	0,04	1,46	1,95
	Какао с молоком	180	180	1,2	1,2	1,3	1,3	13	13	90	90	248	109,8	109,8	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	1,17	1,17
	Бутерброд с маслом и сыром (30/5/10; 40/6/15)	45	61	5,06	6,74	7	9,3	14,62	19,49	145	193	3	126,6	168,8	0,47	0,63	0,03	0,04	0,03	0,04	0,19	0,25
	Итого за завтрак	375	441	11,02	14,29	14,68	19,11	44,02	54,35	375,3	470		378,1	467,5	1,11	1,47	0,16	0,2	0,09	0,11	2,82	3,37
ВЗ	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,22	42,22	131	7	7	1,4	1,4	2	2	0,01	0,01	0,01	0,01
	Итого за второй завтрак:	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,22	42,22		7	7	1,4	1,4	2	2	0,01	0,01	0,01	0,01
ПОЛДНИК	Салат из моркови	40	50	0,48	0,6	2,84	3,55	3,87	4,84	42,37	52,96	17	2,2	2,75	0,26	0,33	0,02	0,03	0,02	0,03	1,3	1,63
	Борщ со свежей капустой со сметаной (150/10/9; 200/10/11)	150	200	2,12	2,82	3,59	4,79	5,87	7,83	70,47	93,96	27	25,9	34,54	0,65	0,87	0,03	0,04	0,015	0,02	5,85	7,8
	Плов с курицей	150	200	7,72	10,3	12,23	16,3	26,01	34,68	251	334,7	180	12,04	16,05	1,46	1,95	0,057	0,076	0,073	0,097	0,96	1,28
	Кисель	150	180	0,33	0,4	0,015	0,018	21,03	25,24	85,66	102,8	376	24,09	28,92	0,94	1,13	0,01	0,01	0,02	0,03	0,02	0,036
	Хлеб ржаной	40	50	2,56	3,2	0,48	0,6	12,96	16,2	67,66	84,58	1	13,6	17	1,52	1,9	0	0	0,07	0,09	0,03	0,04
	Итого за обед:	530	680	13,21	17,32	19,16	25,26	69,74	88,79	517,2	669		77,83	99,26	4,83	6,18	0,117	0,156	0,198	0,267	8,16	10,79
	Итого за полдник:	255	285	7,78	9,36	10,02	12,6	38,72	51,56	239,4	322,4		184	201,1	0,86	1,06	0,08	0,12	0,27	0,3	6,68	7,05
УЖИН	Рыба запеченая с картофелем по-русски	160	200	9,04	11,3	5,6	7,4	14,2	18,9	146,9	195,8	27	57	76	1,47	1,96	0,16	0,22	0,15	0,2	5,5	7,3
	Помидор соленый	40	50	0,36	0,45	0,05	0,06	1,13	1,41	6,3	7,87	70	10,35	12,93	0,27	0,34	0,02	0,03	0,02	0,03	4,5	5,6
	Чай с сахаром	180	180	0	0	0	0	8,98	8,98	30	30	263	0,27	0,27	0,05	0,05	0	0	0	0	0,13	0,13
	Хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,15	20,2	77,43	103,2	573	6,9	9,2	0,54	0,72	0,048	0,064	0,015	0,02	0	0
	Итого за ужин:	410	470	11,65	14,75	6,52	8,62	39,46	49,49	260,6	336,9		74,52	98,4	2,33	3,07	0,228	0,314	0,185	0,25	10,13	13,03
Итого за день:	1670	1976	44,16	56,22	50,38	65,59	202	254,3	1435	1840		721,4	873,3	10,53	13,18	2,585	2,79	0,753	0,937	27,8	34,25	

Неделя 1

День 3

ИП Евсигнеев Д.Ю.

П/п	Наименование блюда	Вес блюда, г		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность		№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
				Белки		Жиры		Углеводы					Ca		Fe		B1		B2		C	
		1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л		1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л		
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" молочная вязкая (148/2; 197/3)	150	200	4,66	6,21	5,79	7,73	20,78	27,71	150,8	201	84	136,7	182,3	0,38	0,5	0,08	0,1	0,08	0,1	1,46	1,95
	Кофейный напиток с молоком	180	180	1,3	1,3	1,3	1,3	14	14	92	92	253	108,2	108,2	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	1	1
	Бутерброд с маслом (30/4; 40/5)	30	40	2,3	3,06	4,36	5,81	14,62	19,49	108	144	16	6,6	8,8	0,34	0,45	0,03	0,04	0,03	0,04	0	0
	Итого за завтрак	360	420	8,26	10,57	11,45	14,84	49,4	61,2	350,8	437		251,5	299,3	0,74	0,97	0,13	0,16	0,13	0,16	2,46	2,95
ВЗ	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,22	42,22	131	7	7	1,4	1,4	2	2	0,01	0,01	0,01	0,01
	Итого за второй завтрак:	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,22	42,22		7	7	1,4	1,4	2	2	0,01	0,01	0,01	0,01
ОБЕД	Икра кабачковая	40	50	0,48	0,6	0,6	0,75	3,13	3,92	5,13	6,41		12,8	16	0,17	0,21	0,02	0,03	0,02	0,03	3,84	4,8
	Щи со свежей капустой со сметаной (150/10/9; 200/10/11)	150	200	2,21	2,95	3,6	4,8	5,15	6,87	70,86	94,49	56	28,11	37,48	0,51	0,68	0,04	0,05	0,02	0,03	11,66	15,54
	Гуляш из говядины	60	70	4,5	6,3	5,7	7,98	1,85	2,59	123,6	173	152	2,84	3,97	0,14	0,19	0,03	0,04	0,02	0,028	0,6	0,84
	Картофельное пюре	110	130	2,23	2,64	3,84	4,54	13,25	15,65	104,1	123,1	206	33,86	40,01	0,77	0,92	0,1	0,11	0,07	0,08	3,2	3,7
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,43	0,48	0	0	21,42	23,8	81	90	241	44,23	49,14	0,009	0,01	0	0	0	0	0,36	0,4
	Хлеб ржаной	40	50	2,56	3,2	0,48	0,6	12,96	16,2	67,66	84,58	1	13,6	17	1,52	1,9	0	0	0,07	0,09	0,03	0,04
	Хлеб ржаной	40	50																			
Итого за обед:	550	680	12,41	16,17	14,22	18,67	57,76	69,03	452,4	571,6		135,4	163,6	3,119	3,91	0,19	0,23	0,2	0,258	19,69	25,32	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	140	150	4,06	4,35	4,48	4,8	5,6	6	82,6	88,5	251	168	180	0,14	0,15	0,04	0,05	0,24	0,26	0,98	1,05
	Вафли	20	35	0,48	0,84	0,56	0,99	13,2	23,19	49	87		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Груша	95	100	0,33	0,35	0	0	9,41	9,91	38,98	41,04	368	13,32	14,03	5,3	5,57	0,009	0,01	0,024	0,026	9,5	11
	Итого за полдник:	255	285	4,87	5,54	5,04	5,79	28,21	39,1	170,6	216,5		181,3	194	5,44	5,72	0,049	0,06	0,264	0,286	10,48	12,05
УЖИН	Запеканка из творога со сгущенным молоком (200/30; 230/35)	200	230	18,7	21,6	23	26,45	62,26	71,59	364	419	117	233	268	1,44	1,66	0,14	0,16	0,28	0,32	0,78	0,89
	Чай с сахаром	180	180	0	0	0	0	8,98	8,98	30	30	263	0,27	0,27	0,05	0,05	0	0	0	0	0,13	0,13
	Хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,15	20,2	77,43	103,2	573	6,9	9,2	0,54	0,72	0,048	0,064	0,015	0,02	0	0
	Итого за ужин:	410	450	20,95	24,6	23,87	27,61	86,39	100,8	471,4	552,2		240,2	277,5	2,03	2,43	0,188	0,224	0,295	0,34	0,91	1,02
	Итого за день:	1675	1935	46,99	57,38	54,58	66,91	231,9	280,2	1487	1820		815,5	941,4	12,73	14,43	2,557	2,674	0,899	1,054	33,55	41,35

Неделя 1

День 4

ИП Евсигнеев Д.Ю.

П/п	Наименование блюда	Вес блюда, г		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность		№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
				Белки		Жиры		Углеводы					Ca		Fe		B1		B2		C	
		1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л		1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная вязкая (148/2; 197/3)	150	200	5,26	7,01	6,07	8,09	21,29	28,39	159,8	185,3	96	139	185,3	0,57	0,77	0,11	0,14	0,02	0,03	1,46	1,95
	Какао с молоком	180	180	1,2	1,2	1,3	1,3	13	13	90	90	248	109,8	109,8	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	1,17	1,17
	Бутерброд с маслом и сыром (30/5/10; 40/6/15)	45	61	5,06	6,74	7	9,3	14,62	19,49	145	193	3	126,6	168,8	0,47	0,63	0,03	0,04	0,03	0,04	0,19	0,25
	Итого за завтрак	375	441	11,52	14,95	14,37	18,69	48,91	60,88	394,8	468,3		375,4	463,9	1,06	1,42	0,17	0,21	0,08	0,1	2,82	3,37
ВЗ	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,22	42,22	131	7	7	1,4	1,4	2	2	0,01	0,01	0,01	0,01
	Итого за второй завтрак:	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,22	42,22		7	7	1,4	1,4	2	2	0,01	0,01	0,01	0,01
ОБЕД	Салат из свеклы и моркови	40	50	0,61	0,77	0,04	0,05	4,1	5,12	25,73	32,16	81	15,52	19,4	0,18	0,23	0,015	0,02	0,015	0,02	1,27	1,59
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной (150/10/9; 200/10/11)	150	200	2,46	3,28	3,6	4,8	12,57	16,76	102	136	33	17,83	23,77	0,65	0,86	0,07	0,09	0,05	0,06	4,93	6,57
	Капуста тушеная с мясом	150	200	6,75	9	5,6	7,5	5,52	7,36	198,8	265	200	53,3	71,06	0,67	0,9	0,04	0,05	0,04	0,05	14,25	19
	Кисель	150	180	0,33	0,4	0,015	0,018	21,03	25,24	85,66	102,8	376	24,09	28,92	0,94	1,13	0,01	0,01	0,02	0,03	0,02	0,036
	Хлеб ржаной	40	50	2,56	3,2	0,48	0,6	12,96	16,2	67,66	84,58	1	13,6	17	1,52	1,9	0	0	0,07	0,09	0,03	0,04
	Итого за обед:	530	680	12,71	16,65	9,735	12,97	56,18	70,68	479,8	620,5		124,3	160,2	3,96	5,02	0,135	0,17	0,195	0,25	20,5	27,24
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	140	150	4,06	4,35	4,48	4,8	5,6	6	82,6	88,5	251	168	180	0,14	0,15	0,04	0,05	0,24	0,26	0,98	1,05
	Булочка "Домашняя"	20	35	1,74	3,05	6,88	9,63	23,94	33,52	129,6	177,7	274	21,97	30,75	0,32	0,44	0,07	0,09	0,03	0,44	0,19	0,27
	Банан	95	100	0,85	0,9	0,29	0,3	4,6	4,8	54	57		4,6	4,8	0,34	0,36	0,01	0,02	0,02	0,03	5,7	6
	Итого за полдник:	255	285	6,65	8,3	11,65	14,73	34,14	44,32	266,2	323,2		194,6	215,6	0,8	0,95	0,12	0,16	0,29	0,73	6,87	7,32
УЖИН	Рыба тушеная с овощами	60	70	4,78	6,7	2,48	3,47	21,66	30,32	57,3	80,23	144	18,81	26,33	0,39	0,54	0,04	0,05	0,05	0,07	2	2,77
	Картофельное пюре	110	130	2,23	2,64	3,84	4,54	13,25	15,65	104,1	123,1	206	33,86	40,01	0,77	0,92	0,1	0,11	0,07	0,08	3,2	3,7
	Чай с сахаром	180	180	0	0	0	0	8,98	8,98	30	30	263	0,27	0,27	0,05	0,05	0	0	0	0	0,13	0,13
	Хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,15	20,2	77,43	103,2	573	6,9	9,2	0,54	0,72	0,048	0,064	0,015	0,02	0	0
	Итого за ужин:	380	420	9,26	12,34	7,19	9,17	59,04	75,15	268,9	336,5		59,84	75,81	1,75	2,23	0,188	0,224	0,135	0,17	5,33	6,6
	Итого за день:	1640	1926	40,64	52,74	42,95	55,56	208,4	261,1	1452	1791		761,2	922,4	8,97	11,02	2,613	2,764	0,71	1,26	35,53	44,54

Неделя 1

День 5

ИП Евсигнеев Д.Ю.

П/п	Наименование блюда	Вес блюда, г		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность		№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
				Белки		Жиры		Углеводы					Ca		Fe		B1		B2		C	
		1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л		1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л		
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями (148/2; 197/3)	150	200	4,39	5,85	4,36	5,81	14,99	19,99	116,3	155	44	141	188	0,27	0,36	0,06	0,08	0,11	0,14	0,75	1
	Кофейный напиток с молоком	180	180	1,3	1,3	1,3	1,3	14	14	92	92	253	108,2	108,2	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	1	1
	Бутерброд с маслом (30/4; 40/5)	30	40	2,3	3,06	4,36	5,81	14,62	19,49	108	144	16	6,6	8,8	0,34	0,45	0,03	0,04	0,03	0,04	0	0
	Итого за завтрак:	360	420	7,99	10,21	10,02	12,92	43,61	53,48	316,3	391		255,8	305	0,63	0,83	0,11	0,14	0,16	0,2	1,75	2
ВЗ	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,22	42,22	131	7	7	1,4	1,4	2	2	0,01	0,01	0,01	0,01
	Итого за второй завтрак:	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,22	42,22		7	7	1,4	1,4	2	2	0,01	0,01	0,01	0,01
ОБЕД	Салат картофельный с солеными огурцами	40	50	0,63	0,78	5,09	6,36	4,23	5,28	5,13	6,41	43	7,68	9,6	0,31	0,38	0,02	0,03	0,01	0,01	4,98	6,22
	Суп крестьянский со сметаной (150/10/9; 200/10/11)	150	200	2,21	2,95	3,6	4,8	5,15	6,87	94,5	126	86	28,11	37,48	0,51	0,68	0,04	0,05	0,02	0,03	21,7	28,93
	Печень тушенная в сметане	60	80	5,47	10,94	3,13	4,18	3,95	5,22	114,3	173	359	13,59	18,13	4,01	5,35	0,18	0,243	1,25	1,67	20,4	27,2
	Картофельное пюре	110	130	2,23	2,64	3,84	4,54	13,25	15,65	104,1	123,1	206	33,86	40,01	0,77	0,92	0,1	0,11	0,07	0,08	3,2	3,7
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,43	0,48	0	0	21,42	23,8	81	90	241	44,23	49,14	0,009	0,01	0	0	0	0	0,36	0,4
	Хлеб ржаной	40	50	2,56	3,2	0,48	0,6	12,96	16,2	67,66	84,58	1	13,6	17	1,52	1,9	0	0	0,07	0,09	0,03	0,04
	Итого за обед:	550	690	13,53	20,99	16,14	20,48	60,96	73,02	466,7	603,1	936	141,1	171,4	7,129	9,24	0,34	0,433	1,42	1,88	50,67	66,49
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	140	150	4,06	4,35	4,48	4,8	5,6	6	82,6	88,5	251	168	180	0,14	0,15	0,04	0,05	0,24	0,26	0,98	1,05
	Печенье	20	35	1,17	1,76	3,32	4,98	13,62	20,43	93,4	140,1		5,8	8,7	0,42	0,63	0,001	0,02	0,01	0,015	0	0
	Яблоко	95	100	0,33	0,35	0	0	9,41	9,91	38,98	41,04	368	13,32	14,03	5,3	5,57	0,009	0,01	0,024	0,026	9,5	11
	Итого за полдник:	255	285	5,56	6,46	7,8	9,78	28,63	36,34	215	269,6		187,1	202,7	5,86	6,35	0,05	0,08	0,274	0,301	10,48	12,05
УЖИН	Омлет с зеленым горошком (100/50; 120/70)	150	190	6,82	8,65	12,18	15,42	5,19	6,57	273,8	346	111	104,3	132,1	1,64	2,07	0,08	0,1	0,06	0,07	3,53	4,47
	Помидор свежий	40	50	0,36	0,45	0,05	0,06	1,13	1,41	6,3	7,87	70	10,35	12,93	0,27	0,34	0,02	0,03	0,02	0,03	4,5	5,6
	Чай с сахаром	180	180	0	0	0	0	8,98	8,98	30	30	263	0,27	0,27	0,05	0,05	0	0	0	0	0,13	0,13
	Хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,15	20,2	77,43	103,2	573	6,9	9,2	0,54	0,72	0,048	0,064	0,015	0,02	0	0
	Итого за ужин:	400	460	9,43	12,1	13,1	16,64	30,45	37,16	387,5	487,1		121,8	154,5	2,5	3,18	0,148	0,194	0,095	0,12	8,16	10,2
Итого за день:	1665	1955	37,01	50,26	47,06	59,82	173,8	210,1	1428	1793		712,9	840,6	17,52	21	2,648	2,847	1,959	2,511	71,07	90,75	

Неделя 2

День 6

ИП Евсигнеев Д.Ю.

П/п	Наименование блюда	Вес блюда, г		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность		№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
				Белки		Жиры		Углеводы					Ca		Fe		B1		B2		C	
		1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л		1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л		
ЗАВТРАК	Запеканка из круп с молоком сгущенным (120/30; 160/40)	150	200	8,47	11,3	10,01	12,54	37,95	50,6	285	380	102	437,4	546,8	1,4	1,78	0,12	0,14	0,12	0,14	1,64	2,06
	Кофейный напиток с молоком	180	180	1,3	1,3	1,3	1,3	14	14	92	92	253	108,2	108,2	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	1	1
	Бутерброд с маслом (30/4; 40/5)	30	40	2,3	3,06	4,36	5,81	14,62	19,49	108	144	16	6,6	8,8	0,34	0,45	0,03	0,04	0,03	0,04	0	0
	Итого за завтрак	360	420	12,07	15,66	15,67	19,65	66,57	84,09	485	616		552,3	663,8	1,76	2,25	0,17	0,2	0,17	0,2	2,64	3,06
ВЗ	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,22	42,22	131	7	7	1,4	1,4	2	2	0,01	0,01	0,01	0,01
	Итого за второй завтрак:	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,22	42,22		7	7	1,4	1,4	2	2	0,01	0,01	0,01	0,01
ОБЕД	Салат из моркови и яблок	40	50	0,44	0,56	3,03	3,78	3,23	4,03	18,4	23	8	10,07	12,58	0,48	0,6	0,01	0,01	0,01	0,01	3	3,75
	Суп гороховый с мясом со сметаной (150/10/9; 200/10/11)	150	200	1,13	1,51	1,51	2,01	9,29	12,39	55,97	74,62	48	13,41	17,88	0,39	0,52	0,05	0,06	0,05	0,06	5,73	7,64
	Биточки из говядины	50	70	7,03	9,84	5,73	8,02	5,11	7,16	71	99,4	161	19,31	27,03	0,61	0,86	0,03	0,04	0,04	0,06	0,58	0,81
	Капуста тушеная	120	150	2,41	3,02	4,52	5,66	8,11	10,14	87,6	109,5	200	66,46	83,07	0,8	1	0,04	0,05	0,02	0,03	14,64	18,3
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,43	0,48	0	0	21,42	23,8	81	90	241	44,23	49,14	0,009	0,01	0	0	0	0	0,36	0,4
	Хлеб ржаной	40	50	2,56	3,2	0,48	0,6	12,96	16,2	67,66	84,58	1	13,6	17	1,52	1,9	0	0	0,07	0,09	0,03	0,04
Итого за обед:	550	700	14	18,61	15,27	20,07	60,12	73,72	381,6	481,1		167,1	206,7	3,809	4,89	0,13	0,16	0,19	0,25	24,34	30,94	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	140	150	4,06	4,35	4,48	4,8	5,6	6	82,6	88,5	251	168	180	0,14	0,15	0,04	0,05	0,24	0,26	0,98	1,05
	Коржик молочный	20	35	2,87	4,11	5,25	7,5	28,52	40,76	102,8	176,9	279	11,38	16,26	0,38	0,55	0,03	0,05	0,01	0,01	0	0
	Груша	95	100	0,33	0,35	0	0	9,41	9,91	38,98	41,04	368	13,32	14,03	5,3	5,57	0,009	0,01	0,024	0,026	9,5	11
	Итого за полдник:	255	285	7,26	8,81	9,73	12,3	43,53	56,67	224,4	306,4		192,7	210,3	5,82	6,27	0,079	0,11	0,274	0,296	10,48	12,05
УЖИН	Суфле из птицы	50	70	2,9	4,06	7,08	8,1	3,71	5,2	100,5	119	183	15,44	21,62	0,96	1,34	0,05	0,07	0,01	0,015	0,01	0,015
	Макаронны отварные	110	130	2,27	3,19	6,2	8,69	21,07	29,5	104	123	204	5,42	7,6	0,45	0,63	0,05	0,07	0,01	0,012	0	0
	Огурец свежий	40	50	0,36	0,45	0,05	0,06	1,13	1,41	6,3	7,87	70	10,35	12,93	0,27	0,34	0,02	0,03	0,02	0,03	4,5	5,6
	Чай с сахаром	180	180	0	0	0	0	8,98	8,98	30	30	263	0,27	0,27	0,05	0,05	0	0	0	0	0,13	0,13
	Хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,15	20,2	77,43	103,2	573	6,9	9,2	0,54	0,72	0,048	0,064	0,015	0,02	0	0
	Итого за ужин:	410	470	7,78	10,7	14,2	18,01	50,04	65,29	318,2	383,1		38,38	51,62	2,27	3,08	0,168	0,234	0,055	0,077	4,64	5,745
Итого за день:	1675	1975	41,61	54,28	54,87	70,03	230,4	289,9	1451	1829		957,4	1139	15,06	17,89	2,547	2,704	0,699	0,833	42,11	51,81	

Неделя 2

День 7

ИП Евсигнеев Д.Ю.

П/п	Наименование блюда	Вес блюда, г		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность		№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
				Белки		Жиры		Углеводы					Ca		Fe		B1		B2		C	
		1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л		1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л		
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная вязкая (148/2; 197/3)	150	200	4,16	5,55	5,6	7,46	19,56	26,08	144	192	173	135,2	180,2	0,23	0,3	0,05	0,06	0,03	0,04	1,46	1,95
	Какао с молоком	180	180	1,2	1,2	1,3	1,3	13	13	90	90	248	109,8	109,8	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	1,17	1,17
	Бутерброд с маслом и сыром (30/5/10; 40/6/15)	45	61	5,06	6,74	7	9,3	14,62	19,49	145	193	3	126,6	168,8	0,47	0,63	0,03	0,04	0,03	0,04	0,19	0,25
	Итого за завтрак	375	441	10,42	13,49	13,9	18,06	47,18	58,57	379	475		371,6	458,8	0,72	0,95	0,11	0,13	0,09	0,11	2,82	3,37
ВЗ	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,22	42,22	131	7	7	1,4	1,4	2	2	0,01	0,01	0,01	0,01
	Итого за второй завтрак:	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,22	42,22		7	7	1,4	1,4	2	2	0,01	0,01	0,01	0,01
ОБЕД	Салат из свеклы с яйцом со сметаной (40/25/9; 50/25/11)	40	50	5,1	5,11	4,7	4,75	0,57	0,58	65,32	65,5	34	29,46	31,33	1,03	1,05	0,03	0,03	0,2	0,21	0,2	0,3
	Суп-лапша домашняя с курицей (150/10/9; 200/10/11)	150	200	3,09	4,12	4,22	5,63	11,4	15,13	104,7	139,6	37	17,65	23,54	0,81	1,09	0,09	0,12	0,12	0,16	3,18	4,24
	Жаркое по-домашнему	150	200	5,63	7,5	3,98	5,3	11	14,66	170,5	227,3	153	44,28	59,04	0,73	0,97	0,1	0,13	0,02	0,03	6,13	8,17
	Кисель	150	180	0,33	0,4	0,015	0,018	21,03	25,24	85,66	102,8	376	24,09	28,92	0,94	1,13	0,01	0,01	0,02	0,03	0,02	0,036
	Хлеб ржаной	40	50	2,56	3,2	0,48	0,6	12,96	16,2	67,66	84,58	1	13,6	17	1,52	1,9	0	0	0,07	0,09	0,03	0,04
	Итого за обед:	530	680	16,71	20,33	13,4	16,3	56,96	71,81	493,8	619,7		129,1	159,8	5,03	6,14	0,23	0,29	0,43	0,52	9,56	12,79
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	140	150	4,06	4,35	4,48	4,8	5,6	6	82,6	88,5	251	168	180	0,14	0,15	0,04	0,05	0,24	0,26	0,98	1,05
	Печенье	20	35	1,17	1,76	3,32	4,98	13,62	20,43	93,4	140,1		5,8	8,7	0,42	0,63	0,001	0,02	0,01	0,015	0	0
	Банан	95	100	0,85	0,9	0,29	0,3	4,6	4,8	54	57		4,6	4,8	0,34	0,36	0,01	0,02	0,02	0,03	5,7	6
	Итого за полдник:	255	285	6,08	7,01	8,09	10,08	23,82	31,23	230	285,6		178,4	193,5	0,9	1,14	0,051	0,09	0,27	0,305	6,68	7,05
УЖИН	Котлета рыбная	60	80	5,85	7,8	3,26	4,35	21,22	28,3	85,5	114	134	33,07	44,1	0,66	0,88	0,05	0,06	0,07	0,09	0,31	0,42
	Картофельное пюре	110	130	2,23	2,64	3,84	4,54	13,25	15,65	104,1	123,1	206	33,86	40,01	0,77	0,92	0,1	0,11	0,07	0,08	3,2	3,7
	Помидор соленый	40	50	0,36	0,45	0,05	0,06	1,13	1,41	6,3	7,87	70	10,35	12,93	0,27	0,34	0,02	0,03	0,02	0,03	4,5	5,6
	Чай с сахаром	180	180	0	0	0	0	8,98	8,98	30	30	263	0,27	0,27	0,05	0,05	0	0	0	0	0,13	0,13
	Хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,15	20,2	77,43	103,2	573	6,9	9,2	0,54	0,72	0,048	0,064	0,015	0,02	0	0
	Итого за ужин:	420	480	10,69	13,89	8,02	10,11	59,73	74,54	303,4	378,1		84,45	106,5	2,29	2,91	0,218	0,264	0,175	0,22	8,14	9,85
Итого за день:	1680	1986	44,4	55,22	43,41	54,55	197,8	246,3	1448	1801		770,5	925,7	10,34	12,54	2,609	2,774	0,975	1,165	27,21	33,07	

Неделя 2

День 8

ИП Евсигнеев Д.Ю.

П/п	Наименование блюда	Вес блюда, г		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность		№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
				Белки		Жиры		Углеводы					Ca		Fe		B1		B2		C	
		1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л		1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная вязкая (148/2; 197/3)	150	200	4,98	6,64	5,69	7,59	21,1	28,13	153	204	99	148,8	198,5	0,41	0,55	0,09	0,12	0,06	0,08	1,46	1,95
	Кофейный напиток с молоком	180	180	1,3	1,3	1,3	1,3	14	14	92	92	253	108,2	108,2	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	1	1
	Бутерброд с маслом (30/4; 40/5)	30	40	2,3	3,06	4,36	5,81	14,62	19,49	108	144	16	6,6	8,8	0,34	0,45	0,03	0,04	0,03	0,04	0	0
	Итого за завтрак	360	420	8,58	11	11,35	14,7	49,72	61,62	353	440		263,6	315,5	0,77	1,02	0,14	0,18	0,11	0,14	2,46	2,95
ВЗ	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,22	42,22	131	7	7	1,4	1,4	2	2	0,01	0,01	0,01	0,01
	Итого за второй завтрак:	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,22	42,22		7	7	1,4	1,4	2	2	0,01	0,01	0,01	0,01
ОБЕД	Огурец свежий	40	50	0,48	0,6	0,6	0,75	3,13	3,92	5,13	6,41	70	12,8	16	0,17	0,21	0,02	0,03	0,02	0,03	3,84	4,8
	Суп овощной на курином бульоне со сметаной (150/10/9; 200/10/11)	150	200	5,17	6,9	4,09	5,46	10,15	13,54	98,1	130,8	202	37,16	49,55	0,51	0,68	0,01	0,013	0,02	0,03	15,3	20,4
	Оладьи печеночные	50	70	6,71	9,4	6,64	9,3	5,57	7,8	137,1	192	120	5,85	8,2	5,1	7,15	0,02	0,03	1,58	2,22	10,85	15,19
	Картофельное пюре	110	130	2,23	2,64	3,84	4,54	13,25	15,65	104,1	123,1	206	33,86	40,01	0,77	0,92	0,1	0,11	0,07	0,08	3,2	3,7
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,43	0,48	0	0	21,42	23,8	81	90	241	44,23	49,14	0,009	0,01	0	0	0	0	0,36	0,4
	Хлеб ржаной	40	50	2,56	3,2	0,48	0,6	12,96	16,2	67,66	84,58	1	13,6	17	1,52	1,9	0	0	0,07	0,09	0,03	0,04
	Итого за обед:	540	680	17,58	23,22	15,65	20,65	66,48	80,91	493,2	626,9		147,5	179,9	8,079	10,87	0,15	0,183	1,76	2,45	33,58	44,53
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	140	150	4,06	4,35	4,48	4,8	5,6	6	82,6	88,5	251	168	180	0,14	0,15	0,04	0,05	0,24	0,26	0,98	1,05
	Вафли	20	35	0,48	0,84	0,56	0,99	13,2	23,19	49	87		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Груша	95	100	0,33	0,35	0	0	9,41	9,91	38,98	41,04	368	13,32	14,03	5,3	5,57	0,009	0,01	0,024	0,026	9,5	11
	Итого за полдник:	255	285	4,87	5,54	5,04	5,79	28,21	39,1	170,6	216,5		181,3	194	5,44	5,72	0,049	0,06	0,264	0,286	10,48	12,05
УЖИН	Сырники из творога со сгущенным молоком (200/30; 230/35)	200	230	12,5	14,4	23	26,45	48,78	56,1	331,3	381	130	233	268	1,44	1,66	0,14	0,16	0,28	0,32	0,78	0,89
	Чай с сахаром	180	180	0	0	0	0	8,98	11,98	30	43	263	0,27	0,35	0,05	0,06	0	0	0	0	0,13	0,16
	Хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,15	20,2	77,43	103,2	573	6,9	9,2	0,54	0,72	0,048	0,064	0,015	0,02	0	0
	Итого за ужин:	410	450	14,75	17,4	23,87	27,61	72,91	88,28	438,7	527,2		240,2	277,6	2,03	2,44	0,188	0,224	0,295	0,34	0,91	1,05
	Итого за день:	1665	1935	46,28	57,66	55,91	68,75	227,4	280	1498	1853		839,6	974	17,72	21,45	2,527	2,647	2,439	3,226	47,44	60,59

Неделя 2

День 9

ИП Евсигнеев Д.Ю.

П/п	Наименование блюда	Вес блюда, г		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность		№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
				Белки		Жиры		Углеводы					Ca		Fe		B1		B2		C	
		1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л		1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л
ЗАВТРАК	Каша "Здоровье" молочная вязкая (148/2; 197/3)	150	200	4,99	6,65	5,73	7,64	21,11	28,15	155	206,7	84	137,8	183,7	0,69	0,92	0,08	0,1	0,07	0,09	1,47	1,96
	Какао с молоком	180	180	1,2	1,2	1,3	1,3	13	13	90	90	248	109,8	109,8	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	1,17	1,17
	Бутерброд с маслом и сыром (30/5/14; 40/6/19)	45	61	5,06	6,74	7	9,3	14,62	19,49	145	193	3	126,6	168,8	0,47	0,63	0,03	0,04	0,03	0,04	0,19	0,25
	Итого за завтрак	375	441	11,25	14,59	14,03	18,24	48,73	60,64	390	489,7		374,2	462,3	1,18	1,57	0,14	0,17	0,13	0,16	2,83	3,38
ВЗ	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,22	42,22	131	7	7	1,4	1,4	2	2	0,01	0,01	0,01	0,01
	Итого за второй завтрак:	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,22	42,22		7	7	1,4	1,4	2	2	0,01	0,01	0,01	0,01
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты с морковью	40	50	0,56	0,7	2,03	2,54	3,6	4,5	34,96	43,7	27	14,95	18,68	0,2	0,25	0,01	0,013	0,01	0,017	12,97	16,22
	Свекольник с мясом и сметаной (150/10/9; 200/10/11)	150	200	2,53	3,38	3,9	5,2	8,27	11,03	87,07	116,1	70	28,53	38,04	0,98	1,31	0,05	0,07	0,04	0,05	5,97	7,97
	Тефтели из говядины	50	70	6,41	8,98	6,78	9,49	5,22	7,31	107,5	150,5	174	3,28	4,59	0,16	0,23	0,03	0,04	0,03	0,04	0,56	0,79
	Рагу овощное	110	130	1,63	1,93	2,96	3,5	7,45	8,8	63,55	75,11	77	36,75	43,43	0,6	0,7	0,03	0,04	0,02	0,03	10,5	12,41
	Кисель	150	180	0,33	0,4	0,015	0,018	21,03	25,24	85,66	102,8	376	24,09	28,92	0,94	1,13	0,01	0,01	0,02	0,03	0,02	0,036
	Хлеб ржаной	40	50	2,56	3,2	0,48	0,6	12,96	16,2	67,66	84,58	1	13,6	17	1,52	1,9	0	0	0,07	0,09	0,03	0,04
	Итого за обед:	540	680	14,02	18,59	16,17	21,35	58,53	73,08	446,4	572,8		121,2	150,7	4,4	5,52	0,13	0,173	0,19	0,257	30,05	37,47
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	140	150	4,06	4,35	4,48	4,8	5,6	6	82,6	88,5	251	168	180	0,14	0,15	0,04	0,05	0,24	0,26	0,98	1,05
	Булочка "Домашняя"	20	35	1,74	3,05	6,88	9,63	23,94	33,52	129,6	177,7	274	21,97	30,75	0,32	0,44	0,07	0,09	0,03	0,44	0,19	0,27
	Банан	95	100	0,85	0,9	0,29	0,3	4,6	4,8	54	57		4,6	4,8	0,34	0,36	0,01	0,02	0,02	0,03	5,7	6
	Итого за полдник:	255	285	6,65	8,3	11,65	14,73	34,14	44,32	266,2	323,2		194,6	215,6	0,8	0,95	0,12	0,16	0,29	0,73	6,87	7,32
УЖИН	Рыба, припущенная в молоке	60	80	9,22	10,76	5,61	6,55	41,08	47,93	96	112	137	31,08	36,26	0,39	0,46	0,05	0,06	0,04	0,05	0,42	0,5
	Картофельное пюре	120	150	2,23	2,64	3,84	4,54	13,25	15,65	104,1	123,1	206	33,86	40,01	0,77	0,92	0,1	0,11	0,07	0,08	3,2	3,7
	Чай с сахаром	180	180	0	0	0	0	8,98	11,98	30	43	263	0,27	0,35	0,05	0,06	0	0	0	0	0,13	0,16
	Хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,15	20,2	77,43	103,2	573	6,9	9,2	0,54	0,72	0,048	0,064	0,015	0,02	0	0
	Итого за ужин:	390	450	13,7	16,4	10,32	12,25	78,46	95,76	307,6	381,3		72,11	85,82	1,75	2,16	0,198	0,234	0,125	0,15	3,75	4,36
Итого за день:	1660	1956	46,12	58,38	52,17	66,57	230	283,9	1452	1809		769,1	921,3	9,53	11,6	2,588	2,737	0,745	1,307	43,51	52,54	

Неделя 2

День 10

ИП Евсигнеев Д.Ю.

П/п	Наименование блюда	Вес блюда, г		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность		№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
				Белки		Жиры		Углеводы					Ca		Fe		B1		B2		C	
		1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л		1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л		
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (148/2; 197/3)	150	200	4,32	5,76	4,97	6,63	13,71	18,28	117	156	43	149,8	199,8	0,17	0,22	0,05	0,06	0,07	0,09	0,88	1,17
	Кофейный напиток с молоком	180	180	1,3	1,3	1,3	1,3	14	14	92	92	253	108,2	108,2	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	1	1
	Бутерброд с маслом (30/4; 40/5)	30	40	2,3	3,06	4,36	5,81	14,62	19,49	108	144	16	6,6	8,8	0,34	0,45	0,03	0,04	0,03	0,04	0	0
	Итого за завтрак	360	420	7,92	10,12	10,63	13,74	42,33	51,77	317	392		264,6	316,8	0,53	0,69	0,1	0,12	0,12	0,15	1,88	2,17
ВЗ	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,22	42,22	131	7	7	1,4	1,4	2	2	0,01	0,01	0,01	0,01
	Итого за второй завтрак:	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,22	42,22		7	7	1,4	1,4	2	2	0,01	0,01	0,01	0,01
ОБЕД	Икра кабачковая	40	50	0,48	0,6	0,6	0,75	3,13	3,92	5,13	6,41		12,8	16	0,17	0,21	0,02	0,03	0,02	0,03	3,84	4,8
	Суп-уха из рыбной консервы (150/10/9; 200/10/11)	150	200	3,18	4,24	3,9	5,2	15,18	20,24	84,6	112,8	41	15,97	21,3	0,72	0,96	0,08	0,11	0,04	0,06	7,23	9,64
	Фрикадельки из говядины	60	80	6,61	9,26	6,06	8,49	6,52	9,13	108,6	152	176	14,75	20,65	0,51	0,72	0,04	0,05	0,03	0,04	0,49	0,68
	Картофельное пюре	110	130	2,23	2,64	3,84	4,54	13,25	15,65	104,1	123,1	206	33,86	40,01	0,77	0,92	0,1	0,11	0,07	0,08	3,2	3,7
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,43	0,48	0	0	21,42	23,8	81	90	241	44,23	49,14	0,009	0,01	0	0	0	0	0,36	0,4
	Хлеб ржаной	40	50	2,56	3,2	0,48	0,6	12,96	16,2	67,66	84,58	1	13,6	17	1,52	1,9	0	0	0,07	0,09	0,03	0,04
	Итого за обед:	550	690	15,49	20,42	14,88	19,58	72,46	88,94	451,1	568,9		135,2	164,1	3,699	4,72	0,24	0,3	0,23	0,3	15,15	19,26
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	140	150	4,06	4,35	4,48	4,8	5,6	6	82,6	88,5	251	168	180	0,14	0,15	0,04	0,05	0,24	0,26	0,98	1,05
	Пряник	20	35	2,95	4,21	2,35	3,36	37,5	53,57	183	261,4	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Яблоко	95	100	0,33	0,35	0	0	9,41	9,91	38,98	41,04	368	13,32	14,03	5,3	5,57	0,009	0,01	0,024	0,026	9,5	11
	Итого за полдник:	255	285	7,34	8,91	6,83	8,16	52,51	69,48	304,5	391		181,3	194	5,44	5,72	0,049	0,06	0,264	0,286	10,48	12,05
УЖИН	Печень говяжья по-строгановски	60	80	9,7	13	9,9	13,8	3,1	4,3	153	213	33	8,2	11,48	5,79	8,1	0,2	0,3	1,6	2,24	15,19	21,26
	Картофельное пюре	110	130	2,23	2,64	3,84	4,54	13,25	15,65	104,1	123,1	206	33,86	40,01	0,77	0,92	0,1	0,11	0,07	0,08	3,2	3,7
	Огурец соленый	40	50	0,48	0,6	0,6	0,75	3,13	3,92	5,13	6,41	70	12,8	16	0,17	0,21	0,02	0,03	0,02	0,03	3,84	4,8
	Чай с сахаром	180	180	0	0	0	0	8,98	11,98	30	43	263	0,27	0,35	0,05	0,06	0	0	0	0	0,13	0,16
	Хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,15	20,2	77,43	103,2	573	6,9	9,2	0,54	0,72	0,048	0,064	0,015	0,02	0	0
	Итого за ужин:	420	480	14,66	19,24	15,21	20,25	43,61	56,05	369,7	488,7		62,03	77,04	7,32	10,01	0,368	0,504	1,705	2,37	22,36	29,92
Итого за день:	1685	1975	45,91	59,19	47,55	61,73	221	276,3	1485	1883		650,2	759	18,39	22,54	2,757	2,984	2,329	3,116	49,88	63,41	