

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат питания №1"

УТВЕРЖДАЮ:  
Генеральный директор



Зубавленко Н. С.

СОГЛАСОВАНО:  
Заведующий МДОАУ

Основное (организованное) меню  
рациона питания детей дошкольного возраста (1,5-3 лет)  
для МДОАУ с 12-часовым режимом работы

"Комбинат питания №1"  
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
Завтрак 1	Батон нарезной	25	1,86	0,73	12,85	65,50	1
Завтрак 1	Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44	6
Завтрак 1	Каша пшенная молочная жидкая	140	5,90	3,23	29,81	171,95	ТТК 11.273
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,83	13,17	89,15	395
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>350</b>	<b>10,54</b>	<b>10,69</b>	<b>55,88</b>	<b>362,04</b>	
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	150	0,88	0,13	16,50	75,00	537 П2013*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>0,88</b>	<b>0,13</b>	<b>16,50</b>	<b>75,00</b>	
Обед	Салат из свеклы	30	0,43	1,82	2,54	28,31	33
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3,61	2,68	11,80	85,70	81
Обед	Котлеты рубленые	50	7,28	9,24	4,73	131,17	282
Обед	Макаронные изделия отварные	110	4,81	3,34	26,40	152,29	205
Обед	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	60,85	398
Обед	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1
<b>Итого за Обед</b>		<b>530</b>	<b>19,28</b>	<b>17,77</b>	<b>73,06</b>	<b>526,64</b>	
Полдник	Кефир	175	5,10	5,62	7,03	99,08	401
Полдник	Печенье	25	1,88	2,95	18,73	108,95	12.18
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>6,98</b>	<b>8,57</b>	<b>25,76</b>	<b>208,03</b>	
Ужин	Запеканка из творога со сметаной	170	24,74	17,68	20,66	252,45	ТТК 1.237
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Ужин	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,50	1
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>27,19</b>	<b>18,60</b>	<b>46,13</b>	<b>372,41</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 630</b>	<b>64,87</b>	<b>55,76</b>	<b>217,33</b>	<b>1 544,12</b>	

"Комбинат питания №1"  
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 2</b>							
Завтрак 1	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,50	1
Завтрак 1	Сыр (порциями)	10	2,61	2,66	0,35	35,75	7
Завтрак 1	Каша манная молочная	130	4,75	2,28	26,35	144,86	168
Завтрак 1	Какао с молоком	180	3,44	3,62	15,12	106,86	397
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>350</b>	<b>13,05</b>	<b>9,43</b>	<b>57,24</b>	<b>365,97</b>	
Завтрак 2	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	368
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>70,50</b>	
Обед	Огурцы соленые порционно	30	0,24	0,03	0,51	3,28	8.10
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,49	12,78	9,63	70,83	57
Обед	Плов из птицы	150	12,15	96,28	23,95	281,16	ТТК 2.492
Обед	Компот из свежих плодов	150	0,14	0,14	10,35	43,17	372
Обед	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>16,66</b>	<b>109,71</b>	<b>57,80</b>	<b>466,76</b>	
Полдник	Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09	648
Полдник	Печенье	20	0,70	1,96	12,08	83,40	12.18
<b>Итого за Полдник</b>		<b>220</b>	<b>0,72</b>	<b>1,96</b>	<b>40,83</b>	<b>198,49</b>	
Ужин	Суфле из рыбы	60	9,84	5,90	2,58	102,82	268/353
Ужин	Пюре картофельное	120	2,61	4,12	17,60	117,97	520/3
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Ужин	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
<b>Итого за Ужин</b>		<b>410</b>	<b>8,82</b>	<b>10,68</b>	<b>37,44</b>	<b>340,76</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 680</b>	<b>39,85</b>	<b>132,38</b>	<b>208,01</b>	<b>1 442,48</b>	



"Комбинат питания №1"  
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 3</b>							
Завтрак 1	Батон нарезной	25	1,86	0,73	12,85	65,50	1
Завтрак 1	Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44	6
Завтрак 1	Каша овсяная молочная	140	6,18	4,20	27,37	172,09	198
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,83	13,17	89,15	395
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>350</b>	<b>10,82</b>	<b>11,66</b>	<b>53,44</b>	<b>362,18</b>	
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	150	0,88	0,13	16,50	75,00	537 П2013*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>0,88</b>	<b>0,13</b>	<b>16,50</b>	<b>75,00</b>	
Обед	Салат из квашеной капусты	30	0,48	1,53	2,48	25,58	45
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	175	5,06	1,78	11,41	81,86	83/124
Обед	Печень, тушеная в соусе	50	8,98	5,99	5,00	109,86	439/512
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,49	4,55	29,34	184,35	508/3
Обед	Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,02	20,56	83,65	375
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	1
<b>Итого за обед</b>		<b>545</b>	<b>23,31</b>	<b>14,23</b>	<b>78,81</b>	<b>536,54</b>	
Полдник	Какао с молоком	150	2,94	3,07	12,31	88,59	397
Полдник	Оладьи с маслом 45/5 гр.	50	4,09	6,56	20,70	158,44	733
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>7,03</b>	<b>9,63</b>	<b>33,01</b>	<b>247,03</b>	
Ужин	Макароны, запеченные с сыром	170	7,93	8,77	32,54	225,56	207
Ужин	Чай с лимоном	200	0,27	0,06	10,27	42,64	393
Ужин	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,50	1
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>8,82</b>	<b>10,68</b>	<b>37,44</b>	<b>346,70</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 645</b>	<b>50,86</b>	<b>46,33</b>	<b>219,20</b>	<b>1 567,45</b>	

"Комбинат питания №1"  
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 4</b>							
Завтрак 1	Батон нарезной	30	1,86	0,73	12,85	65,50	1
Завтрак 1	Сыр (порциями)	10	2,61	2,66	0,35	35,75	7
Завтрак 1	Молочная каша "Дружба"	130	4,09	2,59	21,96	127,56	278
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,83	13,17	89,15	395
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>350</b>	<b>11,30</b>	<b>8,81</b>	<b>48,33</b>	<b>317,96</b>	
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	150	0,88	0,13	16,50	75,00	537 П2013*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>0,88</b>	<b>0,13</b>	<b>16,50</b>	<b>75,00</b>	
Обед	Салат из свеклы	40	0,58	2,44	3,38	37,75	33
Обед	Рассольник Ленинградский	150	1,39	2,57	10,19	69,48	76
Обед	Жаркое по-домашнему	150	14,70	15,51	16,91	266,04	276
Обед	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,17	0,17	12,52	52,21	372
Обед	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1
<b>Итого за Обед</b>		<b>560</b>	<b>19,48</b>	<b>21,17</b>	<b>56,36</b>	<b>493,80</b>	
Полдник	Чай с сахаром	160	0,16	0,04	8,00	33,16	392
Полдник	Булочка домашняя	40	3,02	6,40	24,40	167,65	469
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>3,18</b>	<b>6,44</b>	<b>32,40</b>	<b>200,81</b>	
Ужин	Биточки рыбные	60	6,99	3,67	5,65	83,55	388
Ужин	Рис отварной с овощами	110	2,72	4,04	27,22	156,12	315
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Ужин	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>12,16</b>	<b>8,63</b>	<b>58,34</b>	<b>359,64</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 660</b>	<b>47,00</b>	<b>45,18</b>	<b>211,93</b>	<b>1 447,21</b>	

"Комбинат питания №1"  
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 5</b>							
Завтрак 1	Батон нарезной	25	1,86	0,73	12,85	65,50	1
Завтрак 1	Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44	6
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,27	4,57	14,44	115,93	93
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	170	2,59	2,67	12,44	84,19	395
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>350</b>	<b>8,76</b>	<b>11,87</b>	<b>39,78</b>	<b>301,06</b>	
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	150	0,88	0,13	16,50	75,00	537 П2013*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>0,88</b>	<b>0,13</b>	<b>16,50</b>	<b>75,00</b>	
Обед	Огурцы соленые порционно	30	0,24	0,03	0,51	3,28	8.10
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,18	2,46	5,67	49,53	67
Обед	Котлеты рубленные из птицы	50	9,14	2,65	4,87	79,86	305
Обед	Пюре из гороха	110	12,35	3,71	25,78	185,94	317
Обед	Соус сметанный	15	0,23	0,79	0,97	11,87	600
Обед	Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,02	20,56	83,65	375
Обед	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1
<b>Итого за Обед</b>		<b>545</b>	<b>26,10</b>	<b>10,14</b>	<b>71,72</b>	<b>482,45</b>	
Полдник	Кефир	180	5,24	5,78	7,22	101,84	401
Полдник	Печенье	25	1,88	2,95	18,73	108,95	12.18
<b>Итого за Полдник</b>		<b>205</b>	<b>7,12</b>	<b>8,73</b>	<b>25,95</b>	<b>210,79</b>	
Ужин	Зеленый горошек	40	1,24	0,08	2,60	16,09	8.18
Ужин	Омлет натуральный	130	12,93	20,14	2,37	242,39	215
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Ужин	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>16,62</b>	<b>21,14</b>	<b>30,44</b>	<b>378,45</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 650</b>	<b>59,48</b>	<b>52,01</b>	<b>184,39</b>	<b>1 447,75</b>	



"Комбинат питания №1"  
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 6</b>							
Завтрак 1	Батон нарезной	25	1,86	0,73	12,85	65,50	1
Завтрак 1	Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44	6
Завтрак 1	Каша пшенная молочная	140	6,22	3,39	31,38	181,00	168
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,83	13,17	89,15	395
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>350</b>	<b>10,86</b>	<b>10,85</b>	<b>57,45</b>	<b>371,09</b>	
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	150	0,88	0,13	16,50	75,00	537 П2013*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>0,88</b>	<b>0,13</b>	<b>16,50</b>	<b>75,00</b>	
Обед	Салат из свеклы	30	0,43	1,82	2,54	28,31	33
Обед	Суп картофельный с крупой	150	1,28	1,4	10,48	59,62	80
Обед	Гуляш из отварного мяса	60	8,27	8,84	2,15	121,20	277
Обед	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,78	3,86	30,47	175,72	205
Обед	Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,02	20,56	83,65	375
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	1
<b>Итого за Обед</b>		<b>530</b>	<b>17,06</b>	<b>16,30</b>	<b>87,85</b>	<b>519,74</b>	
Полдник	Кефир	175	5,10	5,62	7,03	99,08	401
Полдник	Печенье	25	1,88	2,95	18,73	108,95	12.18
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>6,98</b>	<b>8,57</b>	<b>25,76</b>	<b>208,03</b>	
Ужин	Пудинг из творога со сгущенным молоком	170	14,28	13,25	21,34	255,94	ТТК 3.240
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Ужин	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>16,73</b>	<b>14,17</b>	<b>46,81</b>	<b>375,91</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 630</b>	<b>52,51</b>	<b>50,02</b>	<b>234,37</b>	<b>1 549,77</b>	

"Комбинат питания №1"  
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 7</b>							
Завтрак 1	Батон нарезной	25	1,86	0,73	12,85	65,50	1
Завтрак 1	Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44	6
Завтрак 1	Каша манная молочная	140	5,11	2,45	28,38	164,21	168
Завтрак 1	Какао с молоком	180	3,44	3,62	15,12	106,86	397
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>350</b>	<b>10,45</b>	<b>10,70</b>	<b>56,40</b>	<b>372,01</b>	
Завтрак 2	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	368
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>70,50</b>	
Обед	Салат Степной	40	0,60	4,07	3,20	51,86	25
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,73	1,45	12,49	69,89	82
Обед	Плов из птицы	160	19,12	8,24	30,55	272,64	ТТК 2.492
Обед	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	60,85	398
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	1
<b>Итого за Обед</b>		<b>530</b>	<b>23,94</b>	<b>14,33</b>	<b>70,49</b>	<b>506,48</b>	
Полдник	Булочка "Творожная"	50	6,09	2,97	26,53	157,17	483
Полдник	Кефир	150	4,39	4,84	6,05	85,32	401
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>10,48</b>	<b>7,81</b>	<b>32,58</b>	<b>242,49</b>	
Ужин	Печень, тушенная в соусе	60	10,78	7,19	6,00	131,83	439/512
Ужин	Пюре картофельное	110	4,46	3,78	16,13	108,14	520/3
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Ужин	Батон нарезной	30	1,86	0,73	12,85	65,50	1
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>17,30</b>	<b>11,75</b>	<b>45,03</b>	<b>346,93</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 630</b>	<b>62,77</b>	<b>45,19</b>	<b>219,20</b>	<b>1 538,41</b>	



"Комбинат питания №1"  
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 8</b>							
Завтрак 1	Батон нарезной	20	1,48	0,58	10,28	52,40	1
Завтрак 1	Сыр (порциями)	10	2,61	2,66	0,35	35,75	7
Завтрак 1	Каша овсяная молочная	140	6,19	4,20	27,36	172,09	168
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,83	13,17	89,15	395
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>350</b>	<b>13,02</b>	<b>10,27</b>	<b>51,16</b>	<b>349,39</b>	
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	150	0,60	0,60	14,70	70,50	368
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>70,50</b>	
Обед	Огурцы соленые порционно	30	0,24	0,03	0,51	3,27	8.10
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1,24	2,44	8,02	59,02	57
Обед	Котлеты рубленые	50	7,28	9,24	4,73	131,17	282
Обед	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,78	3,86	30,47	175,72	205
Обед	Кисель из концентрата плодово или ягодный	150	0,20	0,00	21,56	86,32	648
Обед	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1
<b>Итого за Обед</b>		<b>530</b>	<b>16,38</b>	<b>16,05</b>	<b>78,65</b>	<b>523,82</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,29	5,84	8,57	107,98	400
Полдник	Печенье	20	0,70	1,96	12,08	83,40	12.18
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>5,99</b>	<b>7,80</b>	<b>20,65</b>	<b>191,38</b>	
Ужин	Омлет с картофелем	170	10,61	14,09	17,81	240,65	218
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Ужин	Батон нарезной	30	1,86	0,73	12,85	65,50	1
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>12,67</b>	<b>14,87</b>	<b>40,71</b>	<b>347,61</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 630</b>	<b>48,66</b>	<b>49,59</b>	<b>205,87</b>	<b>1 482,70</b>	

"Комбинат питания №1"  
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 9</b>							
Завтрак 1	Батон нарезной	25	1,86	0,73	12,85	65,50	1
Завтрак 1	Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44	6
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	140	5,72	2,43	30,71	167,62	168
Завтрак 1	Какао с молоком	180	3,44	3,62	15,12	106,86	397
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>350</b>	<b>11,06</b>	<b>10,68</b>	<b>58,73</b>	<b>375,42</b>	
Завтрак 2	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	368
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>70,50</b>	
Обед	Салат из свеклы с яблоками	40	0,45	2,07	4,73	39,37	35
Обед	Рассольник Ленинградский	150	1,39	2,57	10,19	69,48	76
Обед	Соус томатный	15	0,15	0,91	1,09	13,15	587
Обед	Биточки рыбные	60	6,99	3,67	5,65	83,55	388
Обед	Пюре картофельное	120	2,61	4,12	17,60	117,97	520/3
Обед	Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,02	20,56	83,65	375
Обед	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1
<b>Итого за Обед</b>		<b>575</b>	<b>14,55</b>	<b>13,84</b>	<b>73,18</b>	<b>475,49</b>	
Полдник	Кефир	160	4,68	5,16	6,45	91,00	91
Полдник	Булочка домашняя	40	3,02	6,43	24,42	167,65	469
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>7,70</b>	<b>11,59</b>	<b>30,87</b>	<b>258,65</b>	
Ужин	Птица, тушеная в соусе с овощами	180	12,06	8,59	19,17	207,56	ТТК 11.302
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Ужин	Батон нарезной	30	1,86	0,73	12,85	65,50	1
<b>Итого за Ужин</b>		<b>410</b>	<b>14,12</b>	<b>9,37</b>	<b>42,07</b>	<b>314,52</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 685</b>	<b>48,03</b>	<b>46,08</b>	<b>219,55</b>	<b>1 494,58</b>	

"Комбинат питания №1"  
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 10</b>							
Завтрак 1	Батон нарезной	25	1,86	0,73	12,85	65,50	1
Завтрак 1	Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44	6
Завтрак 1	Каша "Дружба"	140	4,40	2,79	23,65	137,38	278
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,83	13,17	89,15	395
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>350</b>	<b>9,04</b>	<b>10,25</b>	<b>49,72</b>	<b>327,47</b>	
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	150	0,60	0,60	14,70	70,50	368
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>70,50</b>	
Обед	Салат из картофеля с солеными огурцами	30	0,39	1,56	2,60	2,60	22
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,18	2,46	5,67	49,53	67
Обед	Суфле из отварного мяса с рисом	60	13,05	13,39	3,04	184,81	279
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	110	7,22	5,78	32,60	211,29	169
Обед	Компот из свежих плодов	150	0,14	0,14	10,35	43,17	372
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	1
<b>Итого за Обед</b>		<b>530</b>	<b>23,96</b>	<b>23,69</b>	<b>64,28</b>	<b>542,64</b>	
Полдник	Кефир	160	4,68	5,16	6,45	91,00	91
Полдник	Крендель сахарный	40	3,16	6,56	24,67	170,37	460
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>7,84</b>	<b>11,72</b>	<b>31,12</b>	<b>261,37</b>	
Ужин	Салат из свеклы с черносливом	40	0,57	2,06	6,66	47,42	28
Ужин	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	4,46	5,27	29,00	181,25	151/354
Ужин	Кисель плодово - ягодный	180	0,02	0	25,87	103,58	648
Ужин	Батон нарезной	30	1,86	0,73	12,85	65,50	1
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>6,91</b>	<b>8,06</b>	<b>74,38</b>	<b>397,75</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 630</b>	<b>48,35</b>	<b>54,32</b>	<b>234,20</b>	<b>1 599,73</b>	



Итого:	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
За весь период	522,37	576,86	2 154,05	15 114,20
Среднее значение за период	52,24	57,69	215,41	1 511,42