



Заведующий МАДОУ ЦРР д/с №24

Г. Забываева

24 мая 2018 год

## **МАДОУ ЦРР детский сад № 24**

### **МЕНЮ**

**летне - осенний период 2017-2018 учебный год**

Завтрак	Норма блюда	Химический состав продуктов					Минеральные вещества			Витамины		
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са	Fe	B1	B2	C		
Каша геркулесовая	200	5,26	3,97	29,82	172,68	23,9	1,5	0,14	0,04	-		
Чай сладкий	180/10/5	0,12	0,02	10,20	41,0	12,8	0,32	-	-	2,83		
Бутерброд с маслом	35/10	3,06	9,44	18,28	170,0	11,63	0,78	0,06	0,04	-		
		8,44	13,43	58,3	383,68	48,33	2,6	0,02	0,08	2,83		
2 Завтрак												
Сок/ фрукты	100	0,5	-	10,1	42,67	7,0	1,4	0,013	0,013	2,0		
Обед												
Помидор/огурец свежий	40	2,07	5,21	5,13	75,75	89,7	1,41	0,13	0,11	17,54		
Щи из шавеля	250	13,09	2,75	10,89	120,2	9,8	1,16	0,07	0,05	-		
Котлета куриная паровая	70	5,5	4,22	26,37	165,5	4,84	1,10	0,6	0,03	-		
Макаронны отварные с маслом	150	0,16	0,16	23,88	97,6	14,48	1,94	0,01	0,008	1,72		
Компот из сухофруктов	200	3,3	0,6	16,7	86,67	17,5	1,95	0,09	0,04	-		
Хлеб ржаной	50	24,12	12,94	82,97	545,72	219,44	6,56	0,36	0,238	19,26		
Полдник												
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46		
Печенье	70	4,53	5,74	47,82	261,1	11,98	0,85	0,06	0,06	0,007		
		10,01	10,62	56,89	363,1	238,77	1,04	0,14	0,34	2,47		
Ужин												
Сырники творожные	150	27,9	18,99	16,14	348,0	233,4	1,11	0,09	0,42	0,39		
Батон с повидлом	35/50	2,26	3,57	25,05	141,82	9,9	0,87	0,05	0,03	0,10		
Чай с лимоном сладкий	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	10,0	0,28	-	-	0,03		
		30,22	22,58	51,18	529,82	253,3	2,26	0,14	0,45	0,52		
		73,29	59,57	259,44	1865,0	766,84	13,86	0,853	1,12	27,0		

Ясли

1 День

	Норма блюда	Химический состав продуктов						Минеральные вещества			Витамины		
		Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Са	Fe	В1	В2	С			
Завтрак	Каша геркулесовая	150	4,31	2,98	22,37	129,51	17,93	1,13	0,1	0,03	-		
	Чай сладкий	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,0	9,4	0,21	-	-	1,42		
	Буферрод с маслом	30/8	2,45	7,55	14,62	136,0	9,3	0,62	0,05	0,03	-		
			6,83	10,54	44,09	167,81	36,63	1,96	0,15	0,06	1,42		
2 Завтрак													
Сок/фрукты	100	0,5	-	10,1	42,67	7,0	1,4	0,013	0,013	2,0			
Обед	Помидор/огурец свежий	30											
	Щи из шавели	200	1,66	4,17	4,11	60,6	71,76	1,12	0,10	0,09	14,03		
	Котлета куриная паровая	60	9,35	1,97	7,78	105,8	7,0	0,83	0,05	0,03	-		
	Макаронны отварные с маслом	100	3,66	2,81	17,58	110,3	3,23	0,74	0,04	0,02	-		
	Компот из сухофруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	10,86	0,71	0,008	0,006	1,29		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,33	14,0	1,56	0,072	0,032	-		
			17,43	9,55	60,74	519,23	106,85	4,96	0,27	0,178	15,32		
Полдник													
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0	189,6	0,16	0,06	0,24	2,05			
Печенье	50	3,23	4,10	34,16	186,5	8,55	0,61	0,05	0,04	0,005			
			7,81	8,18	41,74	271,5	198,15	0,77	0,11	0,28	2,0		
Ужин													
Сырники творожные	100	18,6	12,66	10,76	232,0	155,6	0,74	0,06	0,28	0,26			
Батон с повидлом	30/50	2,26	3,57	25,05	141,82	9,9	0,87	0,05	0,03	0,10			
Чай с лимоном сладкий	150/7	0,04	0,01	6,99	28,0	8,0	0,19	-	-	0,02			
			20,9	16,24	42,8	401,82	173,5	1,8	0,11	0,31	0,39		
			53,47	44,51	199,47	1403,0	522,13	10,59	0,653	0,841	21,07		

Завтрак	Норма блюда	Химический состав продуктов						Минеральные вещества			Витамины		
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са	Fe	B1	B2	C			
Омлет	100	5,26	3,97	29,82	172,68	23,9	1,5	0,14	0,04	-	2,83		
Икра кабачковая/зеленый горошек	60	0,12	0,02	10,20	41,0	12,8	0,32	-	-	-	-		
Какао	180/10	3,06	9,44	18,28	170,0	11,63	0,78	0,06	0,04	-	-		
Батон с маслом	30/10	8,44	13,43	58,3	383,68	48,33	2,6	0,02	0,08	2,83	-		
<b>2 Завтрак</b>													
Яблоко/сок	100	0,3	0,3	7,35	35,25	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0	-		
<b>Обед</b>													
Помидор/огурец свежий	40	0,36	0,12	2,52	11,94	8,4	0,54	0,026	0,024	15,0	-		
Борщ	250	1,818	4,91	12,74	102,5	44,38	1,19	0,05	0,04	10,29	-		
Азу мясное	80	9,0	7,24	2,31	110,25	17,03	0,67	0,03	0,06	0,35	-		
Гречневая крупа отварная с маслом	150	4,45	4,04	31,64	181,0	19,84	0,89	0,048	0,029	-	-		
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	14,48	0,94	0,01	0,008	1,72	-		
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,67	17,5	1,95	0,09	0,04	-	-		
<b>Полдник</b>													
Кефир фруктовый	180	5,22	4,50	7,20	90,0	216,0	0,18	0,07	0,31	1,26	-		
Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	3,8	0,24	0,002	0,006	-	-		
<b>Ужин</b>													
Фрикадельки рыбные в соусе	150	27,9	18,99	16,14	348,0	233,4	1,11	0,09	0,42	1,09	-		
Картофельное пюре с маслом	35/50	2,26	3,57	25,05	141,82	9,9	0,87	0,05	0,03	21,0	-		
Чай с лимоном	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	10,0	0,28	-	-	2,83	-		
Батон		30,22	22,58	51,18	629,82	253,3	2,26	0,14	0,45	24,92	-		
<b>Итого</b>													
		209,2	62,88	205,31	1797,04	672,22	14,48	0,791	1,28	231,87	-		

	Норма блюда	Химический состав продуктов							Минеральные вещества			Витамины				
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са	Fe	B1	B2	C						
<b>Завтрак</b>																
Омлет	80	7,08	12,67	1,42	147,8	59,10	1,45	0,047	0,291	147,76						
Икра кабачковая/зеленый горошек	45	0,72	2,83	3,33	40,86	12,38	0,41	0,023	0,027	6,75						
Какао	150/7	130,28	2,72	12,96	89,0	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2						
Батон с маслом	30/8	1,84	5,66	10,97	102,0	6,98	0,47	0,04	0,02	-						
<b>2 Завтрак</b>																
		139,92	23,88	28,68	389,66	193,16	2,74	0,15	0,48	155,71						
<b>Обед</b>																
Яблоко/сок	75	0,3	0,3	7,35	35,25	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0						
<b>Обед</b>																
Помидор/огурец свежий	30	0,18	0,06	1,26	5,97	4,2	0,27	0,018	0,012	7,5						
Борщ	200	1,454	3,93	10,19	82,0	35,5	0,95	0,04	0,03	8,23						
Азу мясное	70	6,42	5,17	1,65	78,75	12,17	0,48	0,02	0,05	0,25						
Гречневая крупа отварная с маслом	100	2,97	2,7	21,1	120,6	13,23	0,59	0,032	0,019	-						
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	10,86	0,71	0,008	0,006	1,29						
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,33	14,0	1,56	0,072	0,032	-						
<b>Полдник</b>																
		17,43	12,46	65,47	539,85	89,96	4,56	0,19	0,15	17,27						
<b>Полдник</b>																
Кефир фруктовый	150	4,35	3,75	6,0	75,0	180,0	0,15	0,06	0,26	1,05						
Батон	50	1,5	0,58	10,28	52,4	3,8	0,24	0,022	0,006	-						
<b>Ужин</b>																
		5,85	4,33	16,28	127,4	183,8	0,39	0,082	0,266	1,05						
<b>Ужин</b>																
Фрикадельки рыбные в соусе	60	5,53	3,41	1,9	52,5	32,75	0,32	0,03	0,03	0,78						
Картофельное пюре с маслом	100	1,91	2,88	23,01	142,4	14,64	0,077	0,10	0,06	14,0						
Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,0	9,4	0,21	-	-	1,42						
Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	3,8	0,24	0,022	0,006	-						
<b>Итого</b>																
		9,01	6,88	34,62	328,8	55,71	1,54	0,152	0,1	16,2						
<b>Итого</b>																
		168,7	47,85	152,4	1421,0	538,63	11,9	0,604	1,02	200,23						

Завтрак	Норма блока	Химический состав продуктов					Минеральные вещества			Витамины		
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са	Fe	B1	B2	C		
Каша манная молочная	200	7,33	3,97	20,88	172,68	37,65	19,5	0,039	0,02	-		
Кофейный напиток молочный	180/10	2,85	2,41	14,36	91,0	113,2	0,12	0,04	0,14	1,31		
Батон с маслом	40/10	3,06	9,44	18,28	170,0	11,63	0,78	0,06	0,04	-		
		13,24	15,82	53,52	433,68	162,48	20,4	0,139	0,02	1,31		
<b>2 Завтрак</b>												
Сок	100	0,5	-	10,1	42,67	7,0	1,4	0,013	0,013	2,0		
<b>Обед</b>												
Огурец свежий	40	0,4	-	1,9	9,2	11,5	0,003	0,03	0,04	10,0		
Суп вермишелевый	250	2,69	2,84	17,14	104,8	24,6	1,09	0,11	0,06	8,25		
Курица порционная в соусе	70	3,64	2,63	6,36	63,6	15,58	0,56	0,07	0,04	2,81		
Рис варенный с маслом	150	1,59	2,85	16,5	98,06	3,44	0,24	0,02	0,02	-		
Компот из свежих яблок/из сухофруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	14,48	0,94	0,01	0,008	1,72		
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,67	17,5	1,95	0,09	0,04	-		
		11,78	9,08	82,48	460,03	87,1	4,78	0,33	0,21	21,06		
<b>Полдник</b>												
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46		
печенье	25	5,85	10,02	43,14	286,4	15,84	1,04	0,1	0,05	-		
		11,3	14,9	52,21	388,4	242,64	1,23	0,18	0,33	2,46		
<b>Ужин</b>												
Сосиска варенная	70	8,96	20,72	1,05	180,25	20,3	1,19	0,15	0,11	-		
Капуста тушеная	150	2,78	4,83	10,79	97,8	73,19	-	0,03	0,03	25,74		
Чай с лимоном	180/10/5	0,12	0,02	10,20	41,0	12,8	0,32	-	-	28,57		
Батон	40	3,0	1,16	20,56	104,8	7,6	0,48	0,044	0,012	2,83		
		14,86	26,73	42,6	423,85	113,09	1,99	0,22	12,14	38,22		
		<b>51,68</b>	<b>66,53</b>	<b>240,91</b>	<b>1748,63</b>	<b>613,11</b>	<b>29,8</b>	<b>0,88</b>	<b>12,89</b>	<b>65,4</b>		

	Норма блюда	Химический состав продуктов						Минеральные вещества			Витамины		
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са	Fe	B1	B2	C			
<b>Завтрак</b>													
Каша манная молочная	150	5,5	2,98	15,66	129,51	28,24	14,63	0,029	0,015	-			
Кофейный напиток молочный	150/7	2,34	2,0	10,63	70,0	94,3	0,10	0,03	0,11	0,98			
Батон с маслом	30/8	2,45	7,55	14,62	136,0	9,3	0,62	0,06	0,03	-			
<b>2 Завтрак</b>													
		10,29	12,53	40,91	335,51	131,84	15,35	0,11	0,155	0,98			
Сок	100	0,5	-	10,1	42,67	7,0	1,4	0,013	0,013	2,0			
<b>Обед</b>													
Огурец свежий	30	0,24	-	1,14	5,52	6,9	0,002	0,02	0,02	6,0			
Суп вермишелевый	200	2,15	2,27	13,71	83,8	19,68	0,87	0,09	0,05	6,6			
Курица порционная в соусе	60	2,6	1,88	4,54	95,43	11,13	0,40	0,05	0,03	2,01			
Рис вареный с маслом	100	1,06	1,9	11,0	65,37	2,29	0,16	0,01	0,01	-			
Компот из свежих яблок/из сухофруктов	150	0,12	0,12	17,91	93,2	10,86	0,71	0,008	0,006	1,29			
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	79,33	14,0	1,56	0,072	0,032	-			
		8,81	6,65	61,66	442,65	64,86	3,70	0,25	0,15	14,61			
<b>Полдник</b>													
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0	189,6	0,16	0,06	0,24	2,05			
печенье	25	3,64	6,26	26,96	279,0	9,9	0,65	0,06	0,03	-			
		8,22	10,34	34,54	364,0	199,5	0,81	0,12	0,27	2,05			
<b>Ужин</b>													
Сосиска отварная	50	6,4	14,8	0,75	128,75	14,5	0,85	0,11	0,08	-			
Капуста тушеная	100	1,85	3,22	7,19	65,2	48,79	-	0,018	0,018	17,16			
Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,0	9,4	0,21	-	-	1,42			
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	5,7	0,36	0,033	0,009	-			
		10,57	18,9	30,46	301,55	78,39	1,42	0,16	0,11	18,58			
		38,39	48,42	136,76	1486,38	481,59	22,68	0,65	0,7	38,22			

Завтрак	Норма блюда	Химический состав продуктов						Минеральные вещества			Витамины		
		Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Са	Fe	B1	B2	C			
Каша гречневая молочная	200	6,05	5,15	27,21	179,5	11,8	3,21	0,15	0,08	-			
Чай с молоком	180/10	2,85	2,41	14,36	91,0	113,2	0,12	0,04	0,14	1,31			
Багюн с маслом	35/10	2,75	8,5	16,46	153,0	10,47	0,7	0,05	0,04	-			
		11,65	16,06	58,03	423,5	135,47	4,03	0,24	0,26	1,31			
2 Завтрак													
Сок/фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,0	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0			
Обед													
Салат из св.овощей	60	0,59	3,69	2,23	44,5	11,2	0,43	0,03	0,02	10,6			
Суп картофельный с крупой	250	5,25	3,38	13,8	106,25	13,2	0,73	0,08	0,05	1,9			
Рулет куриный	70	9,98	8,11	8,04	145,0	21,9	1,14	0,06	0,13	2,53			
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	1,0	1,0	0,11	18,17			
Компот из с/фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	14,48	0,94	0,01	0,008	1,72			
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,67	17,5	1,95	0,09	0,04	-			
		22,34	20,74	85,1	617,27	115,3	6,2	1,3	0,36	33,2			
Полдник													
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,0	216,0	0,18	0,07	0,31	1,26			
Вафли	70	2,24	1,96	0,44	239,5	5,07	0,42	0,03	0,03	-			
		7,66	6,46	7,64	329,5	223,0	0,06	0,1	0,34	1,26			
Ужин													
Творожная запеканка	150	26,27	18,0	25,73	370,5	221,0	1,04	0,08	0,39	0,36			
Повидло	30	0,14	0,015	7,55	30,9	3,93	0,093	0,001	0,003	0,27			
Чай с лимоном	180/10/5	0,06	0,02	9,99	41,0	10,0	0,32	-	-	2,83			
Багюн	35	2,63	1,008	18,0	91,7	6,65	0,42	0,04	0,01	-			
		29,1	19,04	61,27	534,1	241,58	1,87	0,12	0,4	3,46			
		71,15	62,7	221,84	1951,4	731,35	14,9	1,79	1,38	49,23			



	Норма блюда	Химический состав продуктов					Минеральные вещества			Витамины		
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C		
<b>Завтрак</b>												
Каша гречневая молочная	150	4,54	3,86	20,41	134,6	8,85	2,41	0,11	0,06	-		
Чай с молоком	150/7	2,34	2,0	10,63	70,0	94,3	0,10	0,03	0,11	0,98		
Батон с маслом	25/8	2,14	6,61	12,8	119,0	8,14	0,54	0,04	0,03	-		
		9,02	12,47	43,84	323,6	111,3	3,05	0,18	0,20	0,98		
<b>2 Завтрак</b>												
Сок/фрукты	100	0,3	0,3	7,35	35,25	12,0	1,65	0,023	0,015	7,5		
<b>Обед</b>												
Салат из св. овощей	40	0,39	2,46	1,49	29,68	7,47	0,29	0,018	0,014	7,06		
Суп картофельный с крупой	200	3,15	2,03	8,3	63,75	7,92	0,44	0,05	0,03	1,14		
Рулет куриный	60	7,18	5,92	5,39	104,0	15,1	0,84	0,04	0,09	1,98		
Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,63	91,5	24,65	0,67	0,09	0,07	12,11		
Компот из с/фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	10,86	0,71	0,008	0,006	1,29		
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,33	14,0	1,56	0,072	0,032	-		
		15,52	14,21	60,08	431,46	80,0	4,5	0,28	0,24	23,58		
<b>Полдник</b>												
Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,0	180,0	0,015	0,06	0,26	1,05		
Вафли	50	1,6	1,4	0,32	271,05	5,0	0,3	0,02	0,02	-		
		3,95	5,15	6,32	346,05	185,0	0,315	0,08	0,28	1,05		
<b>Ужин</b>												
Творожная запеканка	120	21,05	14,46	20,58	396,4	176,8	0,83	0,06	0,31	0,29		
Повидло	20	0,11	0,01	6,04	24,72	3,14	0,074	0,001	0,002	0,22		
Чай с лимоном	150/7/3,5	0,04	0,01	6,99	29,0	8,0	0,21	-	-	1,42		
Батон	25	1,88	0,72	12,85	65,5	4,75	0,3	0,027	0,007	-		
		23,08	15,2	46,46	415,62	192,7	1,41	0,09	0,32	1,93		
		53,87	47,33	164,05	1552,0	581,0	10,93	0,65	1,05	36,04		

Завтрак	Норма блюда	Химический состав продуктов						Минеральные вещества			Витамины		
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C			
Вермишель молочная	200	4,74	5,38	10,8	110,6	160,24	0,19	0,06	0,2	0,91			
Чай с молоком	180/10	2,67	2,34	14,31	89,0	113,9	0,37	0,04	0,14	1,20			
Батон с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136,0	9,3	0,62	0,05	0,03	-			
		9,86	15,27	39,73	335,6	283,44	1,18	0,15	0,37	2,11			
<b>2 Завтрак</b>													
Сок\фрукты	100	0,5	-	10,10	42,67	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0			
<b>Обед</b>													
Свежий огурец/помидор	40	0,84	3,04	5,19	51,55	26,8	0,32	0,01	0,03	19,47			
Суп гороховый	250	5,49	5,88	16,33	134,75	38,08	2,03	0,23	0,08	5,81			
Мясо тушеное с овощами в соусе	220	4,72	13,73	34,16	278,67	37,84	1,80	0,19	0,13	16,0			
Компот из с/фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	14,48	0,94	0,01	0,008	1,72			
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,67	17,5	1,95	0,09	0,04	-			
		14,51	23,41	96,26	649,24	134,70	7,04	0,53	0,29	43,0			
<b>Полдник</b>													
Кисель из сока	180	0,52	0,06	27,18	111,24	14,14	0,34	-	0,01	0,98			
Булочка домашняя,	50	1,5	0,58	10,28	52,4	3,8	0,24	0,022	0,006	-			
яблоко	80	2,02	0,64	37,46	163,64	17,94	0,58	0,022	0,016	0,98			
<b>Ужин</b>													
Каша пшеничная молочная	200	9,16	9,04	38,23	270,97	33,16	1,65	0,08	0,05	0,04			
Чай с лимоном	180/10/5	0,12	0,02	10,20	41,0	12,8	0,32	-	-	2,83			
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	5,7	0,36	0,033	0,009	-			
		11,53	9,93	63,85	390,57	51,66	2,33	0,11	0,015	2,87			
		38,42	49,25	247,40	1581,72	494,74	12,53	0,82	0,70	50,96			

	Норма блюда	Химический состав продуктов						Минеральные вещества			Витамины		
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са	Fe	B1	B2	C			
<b>Завтрак</b>													
Вермишель молочная	150	3,55	4,04	8,1	82,95	120,18	0,14	0,04	0,15	0,68			
Чай с молоком	150/7	2,65	2,33	11,31	77,0	112,0	0,28	0,04	0,14	1,19			
Батон с маслом	20/8	1,84	5,66	10,97	202,0	6,98	0,47	0,04	0,02	-			
		8,04	12,03	30,38	361,95	239,16	0,89	0,12	0,31	1,87			
<b>2 Завтрак</b>													
Сок/фрукты	100	0,5	-	10,10	42,67	7,0	1,4	0,013	0,01	2,0			
<b>Обед</b>													
Свежий огурец/помидор	30	0,63	2,28	3,89	38,66	20,10	0,24	0,02	0,02	14,60			
Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	207,80	30,46	1,62	0,06	0,06	4,65			
мясо тушеное с овощами в соусе	160	3,22	9,36	23,29	190,0	25,8	1,23	0,09	0,09	10,91			
Компот из с/фруктов	150	0,12	0,12	17,91	93,2	10,86	0,71	0,008	0,006	1,29			
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	79,33	14,0	1,56	0,072	0,032	-			
		11,0	16,46	71,51	578,99	101,22	5,36	0,4	0,21	31,88			
<b>Полдник</b>													
Кисель из сока	150	0,43	0,05	22,65	92,70	11,78	0,28	-	0,01	0,82			
Булочка домашняя	40	1,5	0,58	10,28	52,4	3,8	0,24	0,022	0,006	-			
яблоко	70	1,93	0,63	32,93	145,10	15,58	0,52	0,022	0,016	0,82			
<b>Ужин</b>													
Каша пшеничная молочная	150	6,87	6,78	28,67	303,23	24,87	1,24	0,06	0,04	0,03			
Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,0	9,4	0,21	-	-	1,42			
Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	3,8	0,24	0,022	0,006	-			
		8,44	7,37	46,05	384,63	38,07	1,69	0,08	0,046	1,45			
		29,91	36,49	190,97	1513,34	401,03	9,86	0,63	0,59	38,02			

# Сад 6 день

Завтрак	Норма блюда	Химический состав продуктов					Минеральные вещества			Витамины		
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са	Fe	B1	B2	C		
Каша пшеничная	200	4,32	5,35	30,88	192,51	12,63	1,04	0,13	0,03	-		
Чай с лимоном	180/10/5	0,12	0,02	10,20	41,0	12,8	0,32	-	-	2,83		
Батон с маслом	35/10	2,75	8,5	16,46	153,0	10,47	0,7	0,05	0,04	-		
		7,19	13,87	57,54	386,51	48,33	2,06	0,18	0,07	2,83		
2 Завтрак												
Союфрукты	100	0,4	0,3	10,3	46,0	19,0	2,3	0,03	0,03	5,0		
Обед												
Свежий огурец/помидор	40	1,74	4,89	8,49	84,75	43,33	0,80	0,06	0,05	18,46		
Суп фасолевый	250	10,89	10,75	2,14	149,34	37,56	0,91	0,03	0,11	0,03		
Суфле куриное	70	30,75	3,0	74,25	447,0	172,5	10,2	1,22	0,23	-		
Макаронные отварные с маслом	150	0,16	0,16	23,88	97,6	14,48	0,94	0,01	0,008	1,72		
Компот из с/фруктов	200	3,3	0,6	16,7	86,67	17,5	1,95	0,09	0,04	-		
Хлеб ржаной	50	46,84	19,4	125,46	865,36	285,37	14,80	1,41	0,44	20,21		
Полдник												
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46		
Пряник	70	3,36	1,96	54,39	235,06	6,3	0,42	0,06	0,03	-		
		8,84	6,84	63,46	337,06	233,1	0,61	0,14	0,31	2,46		
Ужин												
Ленивые вареники	150	25,8	35,25	30,0	533,1	237,15	1,35	0,12	0,45	0,75		
Молочная подлива	50	1,70	1,4	6,05	42,05	50,75	0,15	0,025	0,05	0,45		
Чай сладкий	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	10,0	0,28	0,05	0,03	0,10		
Батон	35	2,63	1,02	17,99	91,7	6,65	0,42	0,04	0,01	-		
		30,19	37,69	64,03	706,85	304,55	2,20	0,24	0,54	1,3		
		93,46	78,10	320,79	2341,78	877,92	21,97	2,0	1,39	31,80		

Завтрак	Норма блюда	Химический состав продуктов					Минеральные вещества			Витамины		
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C		
Каша пшенная	150	3,24	4,28	23,16	144,38	9,47	0,78	0,13	0,02	-		
Чай с лимоном сладкий	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,0	9,4	0,21	-	-	1,42		
Батон с маслом	25/8	2,14	6,61	12,8	119,0	8,14	0,54	0,05	0,03	-		
		5,45	10,9	43,06	292,38	27,01	1,53	0,14	0,05	1,42		
2 Завтрак												
Сок/фрукты	100	0,30	0,23	7,73	34,50	14,25	1,73	0,02	0,02	3,75		
Обед												
Свежий огурец/помидор	30	1,39	3,91	6,79	67,80	34,66	0,64	0,05	0,04	14,77		
Суп фасолевый	200	7,78	7,68	1,53	106,67	26,83	0,65	0,02	0,08	0,02		
Суфле куриное	60	20,5	2,0	49,5	298,0	115,0	6,8	0,81	0,15	-		
Макаронны отварные с маслом	100	0,12	0,12	17,91	73,2	10,86	0,71	0,008	0,006	1,29		
Компот из с/фруктов	150	2,64	0,48	13,36	69,33	14,0	1,56	0,072	0,032	-		
Хлеб ржаной	40											
		32,43	14,19	89,09	615,0	201,35	10,36	0,96	0,31	16,08		
Полдник												
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0	189,6	0,16	0,06	0,24	2,05		
Пряник	50	2,4	1,4	38,85	167,9	4,5	0,3	0,04	0,02	-		
		6,98	5,48	46,43	252,9	194,1	0,46	0,10	0,26	2,05		
Ужин												
Ленивые вареники	100	17,2	23,5	20,0	355,4	158,1	0,9	0,08	0,3	0,5		
Молочная подлива	50	1,70	1,4	6,05	42,05	50,75	0,15	0,025	0,05	0,45		
Чай сладкий	150/7	0,04	0,01	6,99	28,0	8,0	0,19	0,05	0,03	0,10		
Батон	25	1,88	0,73	12,85	65,5	4,75	0,30	0,03	0,01	-		
		20,82	25,64	45,89	490,98	221,65	1,54	0,19	0,39	1,05		
		65,98	56,44	232,20	1685,73	658,31	15,62	1,41	1,03	24,35		

	Норма блюда	Химический состав продуктов					Минеральные вещества			Витамины		
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С		
<b>Завтрак</b>												
Каша геркулесовая	200	8,92	4,75	29,33	195,8	195,96	1,37	0,15	0,25	2,21		
Кофейный напиток молочный	180/10	2,85	2,41	14,36	91,0	113,2	0,12	0,04	0,14	1,31		
Батон с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136,0	9,3	0,62	0,05	0,03	-		
		14,22	14,71	58,31	422,8	318,46	2,11	0,24	0,02	1,31		
<b>2 Завтрак</b>												
Сок/фрукты	100	0,5	-	10,1	42,67	7,0	1,4	0,013	0,42	3,52		
<b>Обед</b>												
Свежий помидор/огурец	40	0,84	3,04	5,41	52,44	22,42	0,3	0,016	0,021	19,47		
Суп с мясными фрикадельками	250	5,12	5,35	16,14	133,25	50,28	1,81	0,16	0,07	5,81		
Гуляш мясной	70	5,34	6,3	53,78	293,3	3,54	0,75	0,04	0,04	-		
Гречневая крупа	150	0,16	0,16	23,88	97,6	14,48	0,94	0,01	0,008	1,72		
Компот из с/фруктов	200	3,3	0,6	16,7	86,67	17,5	1,95	0,09	0,04	-		
Хлеб ржаной	50	14,76	15,44	115,91	460,03	108,22	5,75	0,32	0,18	25,28		
<b>Полдник</b>												
Кефир фруктовый	180	5,22	4,50	7,20	90,0	216,0	0,18	0,07	0,31	1,26		
Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	3,8	0,24	0,022	0,006	-		
		6,72	5,08	17,48	142,4	219,8	0,42	0,092	0,32	1,26		
<b>Ужин</b>												
Биточки рыбные	70	8,88	2,86	6,22	86,33	17,85	0,51	0,06	0,05	0,21		
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,3	36,98	1,0	0,14	0,11	18,16		
Чай с лимоном	180/10/5	0,12	0,02	10,20	41,0	12,8	0,32	-	-	2,83		
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	5,7	0,36	0,033	0,009	-		
		14,31	8,55	52,28	343,23	73,33	2,19	0,23	0,17	21,2		
		50,51	43,78	254,08	1614,46	726,81	11,87	0,9	1,1	53,26		

	Норма блюда	Химический состав продуктов					Минеральные вещества			Витамины		
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са	Fe	B1	B2	C		
											Вещества	
<b>Завтрак</b>												
Каша геркулесовая	150	6,69	3,56	22,0	146,85	146,97	1,03	0,11	0,19	1,66		
Кофейный напиток молочный	150/7	2,34	2,0	10,63	70,0	94,3	0,10	0,03	0,11	0,98		
Батон с маслом	20/8	1,84	5,66	10,97	102,0	6,98	0,47	0,04	0,02	-		
		10,87	11,22	43,6	318,85	248,25	1,6	0,18	0,32	2,64		
<b>2 Завтрак</b>												
Сок/фрукты	100	0,5	-	10,10	42,67	7,0	1,4	0,013	0,013	2,0		
<b>Обед</b>												
Свежий помидор/огурец	40	0,56	2,03	3,6	34,96	14,95	0,2	0,011	0,014	12,98		
Суп с мясными фрикадельками	200	4,09	4,28	12,91	106,6	40,22	1,44	0,12	0,06	4,65		
Гуляш мясной	60	3,64	4,3	36,67	200,0	2,42	0,51	0,02	0,02	-		
Гречневая крупа отв. с маслом	100	0,12	0,12	17,91	73,2	10,86	0,71	0,008	0,006	1,29		
Компот из с/фруктов	150	2,64	0,48	13,36	69,33	14,0	1,56	0,072	0,032	-		
Хлеб ржаной	40	11,05	11,21	84,45	484,09	82,45	4,42	0,23	0,13	17,63		
<b>Полдник</b>												
Кефир фруктовый	150	4,35	3,75	6,0	75,0	180,0	0,15	0,06	0,26	1,05		
Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	3,8	0,24	0,022	0,006	-		
		5,85	4,33	16,28	127,4	183,8	0,39	0,082	0,27	1,05		
<b>Ужин</b>												
Биточки рыбные	60	7,61	2,45	5,33	74,0	15,3	0,44	0,05	0,04	0,18		
Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,63	91,5	24,65	0,67	0,09	0,07	12,11		
Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,0	9,4	0,21	-	-	1,42		
Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	3,8	0,24	0,022	0,006	-		
		11,22	6,24	36,34	246,9	53,12	1,56	0,16	0,12	13,71		
		39,49	33,0	190,77	1219,91	574,62	9,37	0,67	0,85	37,03		

	Норма блюда	Химический состав продуктов							Минеральные вещества			Витамины		
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C				
<b>Завтрак</b>														
Вермишель молочная	200	5,75	5,21	18,84	115,2	161,63	0,51	0,08	0,2	0,91				
Какао	180/10	137,71	3,63	17,28	108,67	122,93	0,55	0,05	0,19	1,6				
Батон с маслом,сыром	35/10/12	6,31	9,17	19,41	145,33	118,13	0,95	0,07	0,07	0,09				
		149,77	18,01	55,53	369,2	402,69	2,01	0,2	0,46	2,6				
<b>2 Завтрак</b>														
Сок/фрукты	100	1,51	0,51	21,0	86,0	8,0	0,6	0,4	0,05	10,0				
<b>Обед</b>														
Помидор свежий/свежий огурец	40	0,36	0,12	2,52	11,94	8,4	0,54	0,036	0,024	15,0				
Свекольник с курицей, сметаной	250	0,36	5,5	17,25	115,0	25,75	1,25	-	-	6,75				
биточек куриный	70	9,93	11,38	6,78	141,56	12,75	1,09	0,05	0,08	0,3				
картофельное пюре с маслом	150	2,87	4,32	23,01	159,6	21,96	1,16	0,15	0,08	21,0				
Компот из с/фруктов	200	0,16	0,16	23,88	104,27	14,48	0,95	0,011	0,008	1,72				
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,67	17,5	1,95	0,09	0,04	-				
		16,98	22,08	90,14	619,04	100,84	6,94	0,34	0,23	44,77				
<b>Полдник</b>														
Молоко	180	5,5	5,1	9,1	102,0	207,52	0,19	0,07	0,29	2,46				
Печенье	25	4,04	5,13	42,7	198,13	10,69	0,76	0,06	0,05	0,006				
Банан														
		9,54	10,23	51,8	300,13	217,21	0,95	0,13	0,34	2,47				
<b>Ужин</b>														
Пудинг творожный	150	31,58	21,69	30,87	394,6	205,2	1,25	0,07	0,05	0,05				
Повидло	30	0,12	-	19,5	75,0	4,2	0,39	0,003	0,006	0,15				
Чай с лимоном	180/10/5	0,05	0,01	8,39	34,8	9,6	0,25	-	-	1,7				
Батон	35	53,2	1,02	17,99	91,7	6,65	0,42	0,04	0,010	-				
		84,95	22,72	76,75	596,1	225,65	2,31	0,11	0,07	1,9				
		262,75	73,55	295,22	1970,47	954,39	12,81	1,18	1,15	61,74				



Завтрак	Норма блока	Химический состав продуктов						Минеральные вещества			Витамины		
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са	Fe	B1	B2	C			
Вермишель молочная	150	4,31	3,91	14,13	108,9	121,22	0,38	0,06	0,15	0,68			
Какао	150/7	130,28	2,72	12,96	89,0	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2			
Батон с маслом, сыром	25/8/10	4,73	6,88	14,56	139,0	96,1	0,71	0,05	0,05	0,07			
		139,32	13,51	41,65	336,9	332,02	1,5	0,15	0,34	1,95			
2 Завтрак													
Сок/фрукты	100	1,13	0,38	15,75	72,0	6,0	0,45	0,3	0,038	7,5			
Обед													
Помидор свежий/огурец	30	0,18	0,06	1,26	5,97	4,2	0,27	0,018	0,012	7,5			
Свекольник	200	0,18	4,4	13,8	92,0	31,8	1,0	-	-	5,4			
биточек куриный	60	8,51	9,1	5,42	137,25	10,2	0,93	0,04	0,06	0,24			
картофельное пюре с маслом	100	1,91	2,88	15,34	142,4	14,64	0,77	0,10	0,06	14,0			
Компот из с/фруктов	150	0,12	0,12	17,91	93,2	10,86	0,71	0,008	0,006	1,29			
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	79,33	14,0	1,56	0,072	0,032	-			
		13,54	13,04	67,09	550,15	85,7	5,24	0,24	0,17	28,86			
Полдник													
Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85,0	189,6	0,16	0,06	0,24	2,05			
Печенье	20	3,23	4,10	34,16	186,5	8,55	0,61	0,05	0,04	0,005			
Банан		7,81	8,18	41,74	271,5	198,15	0,77	0,11	0,28	2,06			
Ужин													
Пудинг творожный	100	21,05	14,46	20,58	396,4	176,8	0,83	0,06	0,04	0,03			
Повидло	20	0,08	-	13,0	50,0	2,8	0,26	0,002	0,004	0,1			
Чай с лимоном	150/7/3,5	0,04	0,01	6,99	29,0	8,0	0,21	-	-	1,42			
Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	3,8	0,24	0,022	0,006	-			
		22,67	15,05	50,85	527,8	191,4	1,54	0,08	0,014	1,55			
		184,47	50,16	217,08	1758,35	813,27	8,66	0,88	0,84	41,9			

Завтрак	Норма блюда	Химический состав продуктов					Минеральные вещества			Витамины		
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са	Fe	B1	B2	C		
Клецки молочные	200	4,74	5,38	10,8	110,6	160,24	0,19	0,06	0,15	0,68		
Кофейный напиток	180/10	2,85	2,41	14,36	91,0	113,2	0,12	0,04	0,11	0,98		
Батон с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136,0	9,3	0,62	0,05	0,02	-		
		10,04	15,34	39,78	337,6	282,74	0,93	0,11	0,28	1,66		
<b>2 Завтрак</b>												
Сок/фрукты	100	0,5	-	10,10	42,67	7,0	1,4	0,013	0,013	2,0		
<b>Обед</b>												
Огурец свежий/помидор	40	0,4	-	1,9	9,2	11,5	0,003	0,03	0,04	10,0		
щи со сметаной	250	2,18	2,84	14,28	91,5	24,0	0,97	0,11	0,06	7,5		
Курица порц-ая с соусом	70	3,64	2,63	6,36	113,6	15,58	0,56	0,07	0,04	2,81		
Гречка варенная с маслом	150	7,9	5,16	35,39	220,0	19,8	4,2	0,19	0,11	0,60		
Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	14,48	0,94	0,008	0,008	1,72		
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,67	17,5	1,95	0,09	0,04	-		
		17,58	10,85	98,51	668,57	102,86	7,04	0,5	0,3	22,63		
<b>Полдник</b>												
Кефир	180	5,22	4,5	7,20	90,0	216,0	0,18	0,07	0,31	1,26		
Вафли	20	1,5	0,58	10,28	52,4	3,8	0,24	0,022	0,006	-		
апельсин	100	6,72	5,08	17,48	142,4	219,8	0,42	0,09	0,32	1,26		
<b>Ужин</b>												
Рыба запеченная в соусе	70	7,74	4,77	2,95	73,5	45,85	0,44	0,04	0,04	1,09		
Картофельное пюре с	150	3,06	4,8	20,44	237,3	36,98	1,0	0,14	0,11	18,16		
Чай с лимоном	180/10/5	0,12	0,02	10,20	41,0	12,8	0,32	-	-	2,83		
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	5,7	0,36	0,033	0,009	-		
		13,17	10,46	49,01	530,4	101,33	2,12	0,21	0,16	22,08		
		48,01	41,73	214,88	1721,64	713,73	13,49	0,96	1,01	50,19		

	Норма блюда	Химический состав продуктов						Минеральные вещества			Витамины		
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C			
<b>Завтрак</b>													
Клецки молочные	150	3,55	4,04	8,1	82,95	120,18	0,14	0,04	0,15	0,68			
Кофейный напиток	150/7	2,65	2,33	11,31	77,0	112,0	0,28	0,04	0,14	1,19			
Батон с маслом	20/8	1,84	5,66	10,97	202,0	6,98	0,47	0,04	0,02	-			
		8,04	12,03	30,38	361,95	239,16	0,89	0,12	0,31	1,87			
<b>2 Завтрак</b>													
Сок/фрукты	100	0,5	-	10,10	42,67	7,0	1,4	0,013	0,01	2,0			
<b>Обед</b>													
Огурец свежий/помидор	30	0,24	-	1,14	5,52	6,9	0,002	0,02	0,02	6,0			
Щи со сметаной	200	1,74	2,27	11,43	73,2	19,2	0,77	0,09	0,05	6,0			
Курица порц-ая с соусом	60	2,6	1,88	4,54	45,43	11,13	0,4	0,05	0,03	2,01			
Гречка варенная с маслом	100	5,1	3,33	22,83	241,94	12,77	2,71	0,12	0,07	0,39			
Компот из сухофруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	10,86	0,71	0,008	0,006	1,29			
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,33	14,0	1,56	0,072	0,032	-			
		13,44	8,08	71,21	508,62	74,86	6,15	0,36	0,21	15,69			
<b>Полдник</b>													
Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,0	180,0	0,15	0,06	0,26	1,05			
Вафли	20	1,5	0,58	10,28	52,4	3,8	0,24	0,022	0,006	-			
апельсин	100	5,85	4,33	16,28	127,4	183,8	0,39	0,082	0,27	1,05			
<b>Ужин</b>													
Рыба запеченная в соусе	60	5,53	3,41	1,9	102,5	32,75	0,32	0,03	0,03	0,78			
Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,63	91,5	24,65	0,67	0,09	0,07	12,11			
Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,0	9,4	0,21	-	-	1,42			
Батон	20	1,5	0,58	10,28	102,4	3,8	0,24	0,022	0,006	-			
		9,14	7,2	32,91	325,4	70,6	1,44	0,14	0,11	14,31			
		36,66	31,31	160,2	1559,04	557,72	10,09	0,71	0,88	34,7			

Завтрак	Норма блюда	Химический состав продуктов						Минеральные вещества			Витамины		
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C			
Каша манная	200	7,33	3,97	20,88	172,68	37,65	19,5	0,039	0,02	-			
Чай с молоком	180/10	2,67	2,34	14,31	89,0	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2			
Багон с маслом	40/10	3,06	9,44	18,28	170,0	11,63	0,78	0,06	0,04	-			
		13,06	15,75	53,47	431,68	163,18	20,65	0,14	0,02	1,2			
2 Завтрак													
Сок/фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,0	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0			
Обед													
Помидор/огурец свежий	40	0,59	3,89	2,23	44,5	11,2	0,43	0,03	0,02	10,6			
Рассольник	250	1,62	5,06	13,06	104,25	23,4	0,85	0,09	0,05	7,54			
Суфле печеночно-рисовое	70	14,28	4,13	0,51	96,32	10,5	12,25	0,35	1,47	17,5			
соус сметанный	150	1,59	2,85	16,5	98,06	3,44	0,24	0,02	0,02	-			
Компот из с/фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	14,48	0,94	0,01	0,008	1,72			
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,67	17,5	1,95	0,09	0,04	-			
		21,54	16,63	72,88	527,4	80,52	16,66	0,59	1,61	37,36			
Полдник													
Кефир	180	5,22	4,05	7,2	90,0	216,0	0,18	0,07	0,31	1,26			
Булочка домашняя	80	5,82	10,02	43,14	286,4	15,84	1,04	0,1	0,05	-			
Яблоко	100												
		11,04	14,52	50,34	376,41	213,84	1,22	0,17	0,36	1,26			
Ужин													
Яйцо варенное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	22,0	1,0	0,03	0,18	-			
Рагу овощное	150	1,89	10,89	11,24	250,0	28,8	0,8	0,06	0,06	7,82			
Чай с лимоном	180/10/5	0,12	0,02	10,20	41,0	12,8	0,32	-	-	2,83			
Багон	40	3,0	1,16	20,56	104,8	7,6	0,48	0,044	0,012	-			
		10,09	16,67	42,28	458,8	71,2	2,6	0,13	0,25	10,65			
		56,13	64,03	228,77	1841,29	544,74	43,33	1,06	2,62	60,47			

Завтрак	Норма блюда	Химический состав продуктов					Минеральные вещества			Витамины		
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C		
Каша манная	150	5,5	2,98	15,66	129,51	28,24	14,63	0,029	0,015	-		
Чай с молоком	150/7	2,65	2,33	11,31	77,0	112,0	0,28	0,04	0,14	0,19		
Багон с маслом	30/8	2,45	7,55	14,62	136,0	9,3	0,62	0,05	0,03	-		
		10,6	12,86	41,59	342,51	149,54	15,53	0,12	0,19	0,19		
2 Завтрак												
Сок\фрукты	100	0,3	0,3	7,35	35,25	12,0	1,65	0,023	0,15	7,5		
Обед												
Помидор\огурец	30	0,39	2,46	1,49	29,68	7,47	0,29	0,018	0,014	7,06		
Рассольник	200	1,3	4,05	10,45	83,4	18,72	0,68	0,07	0,04	6,03		
Суфле печеночно-рисовое	100	12,24	3,54	0,44	82,56	9,0	10,5	0,3	1,26	15,0		
соус сметанный	100	1,06	1,9	11,0	65,37	2,29	0,16	0,01	0,01	-		
Компот из с/фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	10,86	0,71	0,008	0,006	1,29		
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,33	14,0	1,56	0,072	0,032	-		
		17,75	12,55	54,65	403,54	62,34	13,9	0,56	1,36	29,38		
Полдник												
Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,0	180,0	0,15	0,06	0,26	1,05		
Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	279,0	9,9	0,65	0,06	0,03	-		
Яблоко	100											
		7,99	10,01	32,96	354,0	189,9	0,8	0,12	0,29	1,05		
Ужин												
Яйцо варенное	40	5,08	4,60	0,28	53,0	22,0	1,0	0,03	0,18	-		
Рагу овощное	100	1,26	7,26	7,49	200,0	19,2	0,53	0,04	0,04	5,21		
Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,0	9,4	0,21	-	-	1,42		
Багон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	5,7	0,36	0,033	0,009	-		
		8,66	12,74	30,29	370,6	56,3	2,1	0,1	0,23	6,63		
		45,3	48,4	166,84	1505,9	370,08	33,98	0,93	2,22	45,75		