

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Сад Июль 2023г.

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Сад 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
382,06	Бутерброд с вареньем	10/20	1,58	0,16	9,81	75,4	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
93,12	Суп молочный с вермишелью	180	5,25	4,64	7,52	133,5	0,19	1,26	0,04	0,26	157,49	113,88	20,57	0,37
379,17	Цикорий с молоком	190	2,88	2,39	17,7	103,8	0,03	0,95	0,12	0,2	123,39	106,24	27,9	0,82
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>400</b>	<b>9,71</b>	<b>7,19</b>	<b>35,03</b>	<b>312,7</b>	<b>0,24</b>	<b>2,21</b>	<b>0,16</b>	<b>0,68</b>	<b>284,88</b>	<b>233,12</b>	<b>51,27</b>	<b>1,41</b>
<b>Завтрак2</b>														
399,12	Сок фруктовый	100			10	45	0,02	4			20	18	10	0,2
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>100</b>			<b>10</b>	<b>45</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>			<b>20</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>														
4,05	Салат из белокачанной капусты с маслом	50	0,9	2,5	3,7	40,9	0,02	30,03	1,5	0,05	24,95	15,69	8,06	0,31
42,22	Рассольник ленинградский	180	3,62	8,14	23,31	107,7	0,08	12,06		0,19	23,67	52,67	39,18	0,73
271,34	Котлета мясная	70	9,69	12,6	7,32	197,8	0,06	0,8	2,32	2,08	14,61	77,03	13,15	1,29
166,12	Рис с овощами	130	2,25	5,63	19,15	156	0,05	4,2		0,27	22	79,79	31,13	0,76
398,12	Напиток из шиповника	180	0,61	0,18	18,11	74,9	0,01	0,15	0,45	0,09	18,43	12,15	11,39	0,37
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	42,6	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	48,2	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
<b>Итого за Обед</b>		<b>650</b>	<b>20,13</b>	<b>29,45</b>	<b>90,93</b>	<b>668,1</b>	<b>0,28</b>	<b>47,25</b>	<b>4,27</b>	<b>2,9</b>	<b>112,74</b>	<b>250,33</b>	<b>113,01</b>	<b>4,17</b>
<b>Полдник</b>														
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5								
394,12	Чай с молоком	200	2,9	2,5	15,91	97,8	0,03	1,11	0,58	0,2	130,22	99,16	19,89	1,04
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>5,4</b>	<b>4</b>	<b>53,91</b>	<b>273,3</b>	<b>0,03</b>	<b>1,11</b>	<b>0,58</b>	<b>0,2</b>	<b>130,22</b>	<b>99,16</b>	<b>19,89</b>	<b>1,04</b>
<b>Ужин</b>														
210,23	Гуляш из филе кур	70	12,27	9,98	3,68	108,6	0,06	3,26	0,03	0,05	22,63	11,34	17,44	1,01
129,08	Гороховое пюре	130	14,98	3,8	34,49	232	0,89		1,32	0,35	69,68	148,7	58,95	4,59
392,12	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11	44,4		0,11	0,56		14,72	9,16	6,89	0,94
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	42,6	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,31	0,24	14,7	72,3	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>31,15</b>	<b>14,28</b>	<b>73,41</b>	<b>499,9</b>	<b>1,03</b>	<b>3,38</b>	<b>1,91</b>	<b>0,62</b>	<b>118,65</b>	<b>182,2</b>	<b>97,03</b>	<b>7,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>66,39</b>	<b>54,92</b>	<b>263,28</b>	<b>1799</b>	<b>1,6</b>	<b>57,95</b>	<b>6,92</b>	<b>4,4</b>	<b>666,49</b>	<b>782,81</b>	<b>291,2</b>	<b>14,32</b>



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Сад Июль 2023г.

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Сад 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
382,21	Бутерброд с повидлом	10/20	1,54	0,18	15,68	70,8	0,02	0,05		0,22	5,4	13,9	3,5	0,35
185,22	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	180/3	5,3	6,36	24,14	260	0,33	0,91	0,03	0,26	120,49	134,11	31,8	0,72
382,17	Какао с молоком..	190	3,68	2,95	23,56	137,6	0,03	0,95	0,13	0,2	123,95	110,39	30,5	0,99
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>403</b>	<b>10,52</b>	<b>9,49</b>	<b>63,38</b>	<b>468,4</b>	<b>0,38</b>	<b>1,91</b>	<b>0,16</b>	<b>0,68</b>	<b>249,84</b>	<b>258,4</b>	<b>65,8</b>	<b>2,06</b>
<b>Завтрак2</b>														
399,12	Сок фруктовый	100			10	45	0,02	4			20	18	10	0,2
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>100</b>			<b>10</b>	<b>45</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>			<b>20</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>														
35,03	Салат из свеклы с яблоками	50	1,24	5	13,06	102,2	0,02	9,2		0,12	39,89	33,81	17,65	1,58
56,05	Суп с домашней лапшой	180	1,51	7,2	5,76	93,6	0,01	1,08		0,03	14,84	8,68	5,68	0,13
492,22	Плов из филе птицы	150	13,64	12,38	32,63	274,2	0,09	2,61	0,03	0,25	27,1	86,09	41,65	1,36
376,12	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,08	24,01	98	0,01	0,38	0,45	0,1	18,67	12,18	11,44	0,38
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	42,6	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	48,2	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
<b>Итого за Обед</b>		<b>600</b>	<b>19,76</b>	<b>25,06</b>	<b>94,8</b>	<b>658,8</b>	<b>0,19</b>	<b>13,28</b>	<b>0,48</b>	<b>0,72</b>	<b>109,58</b>	<b>153,76</b>	<b>86,52</b>	<b>4,16</b>
<b>Полдник</b>														
312,22	Булочка Домашняя	100	5,78	12	46,7	312,4			0,04	0,06	5,24	2,38	1,74	0,34
400,12	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,9	0,04	1,5	0,03	0,3	180	135	21	0,15
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>10,13</b>	<b>15,75</b>	<b>53,9</b>	<b>392,3</b>	<b>0,04</b>	<b>1,5</b>	<b>0,07</b>	<b>0,36</b>	<b>185,24</b>	<b>137,38</b>	<b>22,74</b>	<b>0,49</b>
<b>Ужин</b>														
754,1	Овощи тушеные в сметанном соусе	200	4,76	13,17	15,63	202,4	0,14	55,98	2,02	0,43	86,79	110,53	69,2	1,53
300,06	Чай с вареньем клубничным	200			15	57,5		0,1	0,5		14,05	8,24	6,4	0,84
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	42,6	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,31	0,24	14,7	72,3	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>8,59</b>	<b>13,65</b>	<b>54,87</b>	<b>374,8</b>	<b>0,22</b>	<b>56,09</b>	<b>2,52</b>	<b>0,65</b>	<b>112,46</b>	<b>131,77</b>	<b>89,35</b>	<b>3,33</b>
<b>Итого за день</b>			<b>49</b>	<b>63,95</b>	<b>276,95</b>	<b>1939,3</b>	<b>0,85</b>	<b>76,78</b>	<b>3,23</b>	<b>2,41</b>	<b>677,12</b>	<b>699,31</b>	<b>274,41</b>	<b>10,24</b>



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Сад Июль 2023г.

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Сад 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
94,13	Бутерброд с маслом	5/30	2,31	3,87	14,75	103,5	0,38		0,02	0,36	7,2	20,45	4,35	0,34
185,01	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	180/3	7,1	6,7	26,1	217,74	0,25	0,9	1,83	1,28	118,34	126,92	22,41	0,49
394,12	Чай с молоком	190	2,76	2,38	15,12	92,9	0,03	1,06	0,55	0,19	123,71	94,2	18,89	0,99
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>408</b>	<b>12,17</b>	<b>12,95</b>	<b>55,97</b>	<b>414,14</b>	<b>0,66</b>	<b>1,96</b>	<b>2,4</b>	<b>1,83</b>	<b>249,25</b>	<b>241,57</b>	<b>45,65</b>	<b>1,82</b>
<b>Завтрак2</b>														
399,12	Сок фруктовый	100			10	45	0,02	4			20	18	10	0,2
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>100</b>			<b>10</b>	<b>45</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>			<b>20</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>														
246,08	Огурцы свежие	50	0,4		1,5	7,6	0,02	5		0,05	11,5	21	7	0,3
67,12	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,32	3,69	6,92	66,2	0,05	27,48	1,08	0,13	37,38	34,75	24,98	0,6
271,17	Котлета домашняя с соусом	80	6,79	9,95	8,46	149	0,16	1,4	0,01	0,12	9,03	10,48	4,69	0,3
166,12	Гречка рассыпчатая с овощами	130	3,67	7,08	24,54	185,8	0,49	2,6	0,02	0,41	24,08	136,96	88,04	2,89
376,12	Компот из изюма	180	0,24		0,02	72,8	0,02				19,24	17,42	7,5	0,44
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	42,6	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	48,2	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
<b>Итого за Обед</b>		<b>660</b>	<b>15,48</b>	<b>21,12</b>	<b>60,78</b>	<b>572,2</b>	<b>0,8</b>	<b>36,49</b>	<b>1,11</b>	<b>0,93</b>	<b>110,31</b>	<b>233,61</b>	<b>142,31</b>	<b>5,24</b>
<b>Полдник</b>														
590,03	Сушки	20	2,2	0,4	14	68								
368,12	Яблоко	100	0,4	0,4	13,81	55	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
392,12	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,25	33,3		0,08	0,42		11,04	6,87	5,17	0,71
<b>Итого за Полдник</b>		<b>270</b>	<b>2,65</b>	<b>0,82</b>	<b>36,06</b>	<b>156,3</b>	<b>0,03</b>	<b>10,08</b>	<b>0,42</b>	<b>0,2</b>	<b>27,04</b>	<b>17,87</b>	<b>14,17</b>	<b>2,91</b>
<b>Ужин</b>														
333,04	Макароны с сыром	200	8,48	9,44	52,37	328,4	0,6	0,21	0,07	11,28	156,48	139,73	18,59	1,35
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			19,87	123,9					9,69		2,11	0,03
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	42,6	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,31	0,24	14,7	72,3	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>12,31</b>	<b>9,92</b>	<b>96,48</b>	<b>567,2</b>	<b>0,68</b>	<b>0,22</b>	<b>0,07</b>	<b>11,5</b>	<b>177,79</b>	<b>152,73</b>	<b>34,45</b>	<b>2,34</b>
<b>Итого за день</b>			<b>42,61</b>	<b>44,81</b>	<b>259,29</b>	<b>1754,84</b>	<b>2,19</b>	<b>52,75</b>	<b>4</b>	<b>14,46</b>	<b>584,39</b>	<b>663,78</b>	<b>246,58</b>	<b>12,51</b>



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Сад Июль 2023г.

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Сад 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
382,21	Бутерброд с повидлом	10/20	1,54	0,18	15,68	70,8	0,02	0,05		0,22	5,4	13,9	3,5	0,35
91,22	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	180/3	4,45	4,69	25,35	217,74	0,27	0,9	0,03	0,53	117,62	100,61	17,36	0,34
395,12	Кофейный напиток с молоком	200	3,23	2,5	17,73	106,4	0,12	9,89	0,02	0,2	125,62	90	15,2	0,13
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>413</b>	<b>9,22</b>	<b>7,37</b>	<b>58,76</b>	<b>394,94</b>	<b>0,41</b>	<b>10,84</b>	<b>0,05</b>	<b>0,95</b>	<b>248,64</b>	<b>204,51</b>	<b>36,06</b>	<b>0,82</b>
<b>Завтрак2</b>														
399,12	Сок фруктовый	100			10	45	0,02	4			20	18	10	0,2
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>100</b>			<b>10</b>	<b>45</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>			<b>20</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>														
5,08	Салат из белокачанной капусты с помидором и зеленью	50	0,95	5,12	3	58,5	0,04	25,75		2,41	14,43	20,78	9,57	0,61
81,12	Суп с бобовыми	180	4,28	3,9	14,81	111,4	0,18	8,37	0,29	0,18	33,37	63,9	39,64	1,5
551,04	Гренки	15	1,8	0,19	11,58	55,5	0,03			0,26	4,73	15,36	3,31	0,26
202,08	Тефтели из говядины с рисом	70	6,41	9,47	6,61	137,3	0,02	2,38	0,01	0,06	14,14	23,49	7,36	0,36
321,12	Картофельное пюре	130	2,84	4,26	19,14	126,3	0,46	22,44	0,03	0,29	41,64	84,79	67,76	1,07
372,12	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	17,03	70	0,01	3,68		0,07	13,01	3,97	4,8	0,84
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	42,6	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	48,2	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
<b>Итого за Обед</b>		<b>665</b>	<b>19,48</b>	<b>23,48</b>	<b>88,51</b>	<b>649,8</b>	<b>0,8</b>	<b>62,63</b>	<b>0,33</b>	<b>3,49</b>	<b>130,4</b>	<b>225,29</b>	<b>142,54</b>	<b>5,35</b>
<b>Полдник</b>														
233,12	Сырники с морковью	50	7,6	7	12,3	147	0,11	57,95	5,02	1,19	63,17	93,56	13,73	0,37
350,12	Соус молочный	20	0,4	1,13	1,42	17,5	0,08	0,1	0,01	0,04	13,51	10,27	1,75	0,03
300,39	Чай фруктовый	180	0,54	0,36	6,66	43,7		0,54	0,45	0,01	13,4	7,91	6,17	0,86
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>8,54</b>	<b>8,49</b>	<b>18,96</b>	<b>208,2</b>	<b>0,19</b>	<b>58,59</b>	<b>5,48</b>	<b>1,24</b>	<b>90,08</b>	<b>111,74</b>	<b>21,65</b>	<b>1,26</b>
<b>Ужин</b>														
43,06	Суп молочный с гречкой	200	7,21	10,31	18,93	197,35	0,24	1,4	0,04	0,4	175,21	168,25	48,4	1,09
294,08	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	15,15	60,8		2,1	0,5	0,01	16,25	9,34	7	0,9
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	42,6	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,31	0,24	14,7	72,3	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
<b>Итого за Ужин</b>		<b>455</b>	<b>11,09</b>	<b>10,8</b>	<b>58,32</b>	<b>373,05</b>	<b>0,32</b>	<b>3,51</b>	<b>0,54</b>	<b>0,63</b>	<b>203,08</b>	<b>190,59</b>	<b>69,15</b>	<b>2,95</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48,33</b>	<b>50,14</b>	<b>234,55</b>	<b>1670,99</b>	<b>1,74</b>	<b>139,57</b>	<b>6,4</b>	<b>6,31</b>	<b>692,2</b>	<b>750,13</b>	<b>279,4</b>	<b>10,58</b>





## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Сад Июль 2023г.

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Сад 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
380,21	Бутерброд с маслом	5/20	1,55	3,79	9,85	80	0,37		0,02	0,25	5,2	13,95	2,95	0,23
84,22	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	180/3	5,15	5,92	24,5	215,24	0,3	0,9	0,03	0,28	118,05	130,24	30,24	0,6
382,17	Какао с молоком	200	3,87	3,1	24,8	144,8	0,03	1	0,14	0,21	130,47	116,2	32,1	1,04
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>408</b>	<b>10,57</b>	<b>12,81</b>	<b>59,15</b>	<b>440,04</b>	<b>0,7</b>	<b>1,9</b>	<b>0,19</b>	<b>0,74</b>	<b>253,72</b>	<b>260,39</b>	<b>65,29</b>	<b>1,87</b>
<b>Завтрак2</b>														
399,12	Сок фруктовый	100			10	45	0,02	4			20	18	10	0,2
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>100</b>			<b>10</b>	<b>45</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>			<b>20</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>														
246,08	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	2,3	11,5	0,03	12,5		0,35	7	13	10	0,45
57,12	Борщ из свежей капусты с картофелем	180	1,45	6,37	8,06	56,2	0,04	16,97	0,43	0,14	36,04	37,22	24,14	0,86
308,22	Фрикадельки из птицы с соусом	80	5,01	2,75	4,81	70,2	0,15	0,9	0,04	0,15	12,3	92,85	13,27	1,38
108,1	Каша пшеничная	130	4,19	0,36	23,25	132	0,07		3,29	1,98	17	82,98	17,75	0,68
376,12	Компот из кураги и изюма	180	0,49	0,06	14,08	101,7	0,02	0,53	0,01	0,41	25,27	18,72	12,26	0,45
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	42,6	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	48,2	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
<b>Итого за Обед</b>		<b>660</b>	<b>14,75</b>	<b>10,04</b>	<b>71,84</b>	<b>462,4</b>	<b>0,37</b>	<b>30,91</b>	<b>3,77</b>	<b>3,25</b>	<b>106,69</b>	<b>257,77</b>	<b>87,52</b>	<b>4,53</b>
<b>Полдник</b>														
421,17	Сдоба обыкновенная	50	3,89	7,73	20,08	149,4				0,02	10,13	4,89	2,51	0,1
394,12	Чай с молоком	200	2,9	2,5	15,91	97,8	0,03	1,11	0,58	0,2	130,22	99,16	19,89	1,04
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>6,79</b>	<b>10,23</b>	<b>35,99</b>	<b>247,2</b>	<b>0,03</b>	<b>1,11</b>	<b>0,58</b>	<b>0,22</b>	<b>140,35</b>	<b>104,05</b>	<b>22,4</b>	<b>1,14</b>
<b>Ужин</b>														
161,08	Котлета из минтая	70	10,4	8,34	6,39	122,17	0,06		0,01	0,84	10,69	10,55	34,76	0,75
344,01	Рагу из овощей	130	2,62	7,2	18,75	150,3	0,29	31,72	0,79	0,29	35,53	65,74	52,08	1,07
392,12	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11	44,4		0,11	0,56		14,72	9,16	6,89	0,94
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	42,6	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,31	0,24	14,7	72,3	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>16,92</b>	<b>16,04</b>	<b>60,38</b>	<b>431,77</b>	<b>0,43</b>	<b>31,84</b>	<b>1,36</b>	<b>1,35</b>	<b>72,56</b>	<b>98,45</b>	<b>107,48</b>	<b>3,72</b>
<b>Итого за день</b>			<b>49,03</b>	<b>49,12</b>	<b>237,36</b>	<b>1626,41</b>	<b>1,55</b>	<b>69,76</b>	<b>5,9</b>	<b>5,56</b>	<b>593,32</b>	<b>738,66</b>	<b>292,69</b>	<b>11,46</b>



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Сад Июль 2023г.

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Сад 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
382,21	Бутерброд с повидлом	10/20	1,54	0,18	15,68	70,8	0,02	0,05		0,22	5,4	13,9	3,5	0,35
168,12	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	180/3	4,06	6,21	22,35	189,86	0,37	0,9	0,03	0,44	119,23	171,38	73,35	2,14
379,17	Цикорий с молоком	190	2,88	2,39	17,7	103,8	0,03	0,95	0,12	0,2	123,39	106,24	27,9	0,82
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>403</b>	<b>8,48</b>	<b>8,78</b>	<b>55,73</b>	<b>364,46</b>	<b>0,42</b>	<b>1,9</b>	<b>0,15</b>	<b>0,86</b>	<b>248,02</b>	<b>291,52</b>	<b>104,75</b>	<b>3,31</b>
<b>Завтрак2</b>														
399,12	Сок фруктовый	100			10	45	0,02	4			20	18	10	0,2
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>100</b>			<b>10</b>	<b>45</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>			<b>20</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>														
17,08	Салат из свежих огурцов с зеленью	50	0,41	2,54		29,5	0,01	4,69		0,05	11,93	19,93	6,63	0,29
80,12	Суп картофельный с рисом	180	1,58	2,06	12,58	75,2	0,07	11,88		0,15	22,16	46,21	38,52	0,68
271,07	Шницель домашний с соусом	80	9,98	8,89	8,5	133	0,02	1,4		0,11	8,55	10,1	4,63	0,29
129,08	Гороховое пюре	130	14,98	3,8	34,49	232	0,89		1,32	0,35	69,68	148,7	58,95	4,59
376,12	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,08	24,01	101,7	0,01	0,38	0,45	0,1	18,67	12,18	11,44	0,38
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	42,6	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	48,2	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
<b>Итого за Обед</b>		<b>660</b>	<b>30,32</b>	<b>17,77</b>	<b>98,92</b>	<b>662,2</b>	<b>1,06</b>	<b>18,36</b>	<b>1,77</b>	<b>0,98</b>	<b>140,07</b>	<b>250,12</b>	<b>130,27</b>	<b>6,94</b>
<b>Полдник</b>														
590,13	Печенье сахарное	68	5,1	12,92	47,6	326,4	0,06		7,48	2,38	19,72	61,2	13,6	1,42
394,12	Чай с молоком	190	2,76	2,38	15,12	97,8	0,03	1,06	0,55	0,19	123,71	94,2	18,89	0,99
<b>Итого за Полдник</b>		<b>258</b>	<b>7,86</b>	<b>15,3</b>	<b>62,72</b>	<b>424,2</b>	<b>0,09</b>	<b>1,06</b>	<b>8,03</b>	<b>2,57</b>	<b>143,43</b>	<b>155,4</b>	<b>32,49</b>	<b>2,41</b>
<b>Ужин</b>														
753,23	Овощное рагу тушеное в сметане с птицей	200	27,8	12	4,8	244,4	0,31	48,2	1,21	3,99	54,81	102,87	80	1,67
294,08	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	15,15	60,8		2,1	0,5	0,01	16,25	9,34	7	0,9
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	42,6	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,31	0,24	14,7	72,3	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
<b>Итого за Ужин</b>		<b>455</b>	<b>31,68</b>	<b>12,49</b>	<b>44,19</b>	<b>420,1</b>	<b>0,39</b>	<b>50,31</b>	<b>1,71</b>	<b>4,22</b>	<b>82,68</b>	<b>125,21</b>	<b>100,75</b>	<b>3,53</b>
<b>Итого за день</b>			<b>78,34</b>	<b>54,34</b>	<b>271,56</b>	<b>1915,96</b>	<b>1,98</b>	<b>75,63</b>	<b>11,66</b>	<b>8,63</b>	<b>634,2</b>	<b>840,25</b>	<b>378,26</b>	<b>16,39</b>



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Сад Июль 2023г.

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Сад 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
380,21	Бутерброд с маслом	5/20	1,55	3,79	9,85	80	0,37		0,02	0,25	5,2	13,95	2,95	0,23
185,22	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	180/3	5,3	6,36	24,14	274,2	0,33	0,91	0,03	0,26	120,49	134,11	31,8	0,72
296,08	Чай с лимоном.	200	0,09	0,01	13,61	54,9		3,8	0,33	0,01	16,31	7,55	6,05	0,64
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>408</b>	<b>6,94</b>	<b>10,16</b>	<b>47,6</b>	<b>409,1</b>	<b>0,7</b>	<b>4,71</b>	<b>0,38</b>	<b>0,52</b>	<b>142</b>	<b>155,61</b>	<b>40,8</b>	<b>1,59</b>
<b>Завтрак2</b>														
399,12	Сок фруктовый	100			10	45	0,02	4			20	18	10	0,2
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>100</b>			<b>10</b>	<b>45</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>			<b>20</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>														
1,08	Винегрет овощной	50	0,63	5,07		64,6	0,02	4,92		2,28	12,53	22,49	15,59	0,41
67,12	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,32	3,69	6,92	66,2	0,05	27,48	1,08	0,13	37,38	34,75	24,98	0,6
492,22	Плов из филе птицы	150	13,64	12,38	32,63	274,2	0,09	2,61	0,03	0,25	27,1	86,09	41,65	1,36
116,1	Отвар шиповника	180	0,79	0,18	28,73	119,7	0,02	0,2	0,59	0,13	21,87	16,2	14,58	0,5
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	42,6	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	48,2	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
<b>Итого за Обед</b>		<b>600</b>	<b>19,44</b>	<b>21,72</b>	<b>87,62</b>	<b>615,5</b>	<b>0,24</b>	<b>35,22</b>	<b>1,7</b>	<b>3,01</b>	<b>107,96</b>	<b>172,53</b>	<b>106,9</b>	<b>3,58</b>
<b>Полдник</b>														
565,13	Булочка Дорожная	50	2,71	6,46	28,68	153,8	0,07		0,02	0,03	2,66	1,12	0,7	0,12
300,08	Чай с сахаром	200			15	60		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,87
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>2,71</b>	<b>6,46</b>	<b>43,68</b>	<b>213,8</b>	<b>0,07</b>	<b>0,1</b>	<b>0,52</b>	<b>0,03</b>	<b>16,91</b>	<b>9,36</b>	<b>7,1</b>	<b>0,99</b>
<b>Ужин</b>														
246,08	Огурцы свежие	50	0,4		1,5	7,6	0,02	5		0,05	11,5	21	7	0,3
143,22	Омлет с картофелем	150	11,24	12,84	11,59	306	0,39	12,44	0,24	0,63	41,37	68,99	47,67	2,41
300,39	Чай фруктовый	200	0,6	0,4	7,4	48,6		0,6	0,5	0,01	14,89	8,79	6,85	0,95
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	42,6	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,31	0,24	14,7	72,3	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>16,07</b>	<b>13,72</b>	<b>44,73</b>	<b>477,1</b>	<b>0,49</b>	<b>18,05</b>	<b>0,74</b>	<b>0,91</b>	<b>79,38</b>	<b>111,78</b>	<b>75,27</b>	<b>4,62</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45,16</b>	<b>52,06</b>	<b>233,63</b>	<b>1760,5</b>	<b>1,52</b>	<b>62,08</b>	<b>3,34</b>	<b>4,47</b>	<b>366,25</b>	<b>467,28</b>	<b>240,07</b>	<b>10,98</b>



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Сад Июль 2023г.

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Сад 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
377,22	Бутерброд с сыром и маслом	20/10/8	3,98	8,99	9,65	131,6	0,59	0,16	0,06	0,29	105,92	68,52	7,54	0,3
185,12	Каша молочная манная с маслом сливочным	180/3	4,82	4,69	22,3	256	0,26	0,95	0,03	0,48	123,71	102,14	17,43	0,31
394,12	Чай с молоком	200	2,9	2,5	15,91	97,8	0,03	1,11	0,58	0,2	130,22	99,16	19,89	1,04
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>421</b>	<b>11,7</b>	<b>16,18</b>	<b>47,86</b>	<b>485,4</b>	<b>0,88</b>	<b>2,22</b>	<b>0,67</b>	<b>0,97</b>	<b>359,85</b>	<b>269,82</b>	<b>44,86</b>	<b>1,65</b>
<b>Завтрак2</b>														
399,12	Сок фруктовый	100			10	45	0,02	4			20	18	10	0,2
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>100</b>			<b>10</b>	<b>45</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>			<b>20</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>														
4,05	Салат из белокочанной капусты с маслом	50	0,9	2,5	3,7	40,9	0,02	30,03	1,5	0,05	24,95	15,69	8,06	0,31
130,02	Суп картофельный с гречневой крупой	180	2,78	2,59	12,72	75,1	0,08	10,32		0,17	21,58	51,92	43,22	0,92
161,23	Котлета рыбная	70	10,4	8,34	6,39	88,4	0,06		0,01	0,84	10,69	10,55	34,76	0,75
321,12	Картофельное пюре	130	2,84	4,26	19,14	126,3	0,46	22,44	0,03	0,29	41,64	84,79	67,76	1,07
376,12	Компот из кураги и изюма	180	0,49	0,06	14,08	101,7	0,02	0,53	0,01	0,41	25,27	18,72	12,26	0,45
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	42,6	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	48,2	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
<b>Итого за Обед</b>		<b>650</b>	<b>20,47</b>	<b>18,15</b>	<b>75,37</b>	<b>523,2</b>	<b>0,7</b>	<b>63,33</b>	<b>1,55</b>	<b>1,98</b>	<b>133,21</b>	<b>194,67</b>	<b>176,16</b>	<b>4,21</b>
<b>Полдник</b>														
590,03	Сушки	20	2,2	0,4	14	68								
368,12	Яблоко	100	0,4	0,4	13,81	55	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	150			14,9	92,9					7,27		1,58	0,02
<b>Итого за Полдник</b>		<b>270</b>	<b>2,6</b>	<b>0,8</b>	<b>42,71</b>	<b>215,9</b>	<b>0,03</b>	<b>10</b>		<b>0,2</b>	<b>23,27</b>	<b>11</b>	<b>10,58</b>	<b>2,22</b>
<b>Ужин</b>														
333,04	Макароны с сыром	200	8,48	9,44	52,37	334	0,6	0,21	0,07	11,28	156,48	139,73	18,59	1,35
300,06	Чай с вареньем клубничным	200			15	57,5		0,1	0,5		14,05	8,24	6,4	0,84
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	42,6	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,31	0,24	14,7	72,3	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>12,31</b>	<b>9,92</b>	<b>91,61</b>	<b>506,4</b>	<b>0,68</b>	<b>0,32</b>	<b>0,57</b>	<b>11,5</b>	<b>182,15</b>	<b>160,97</b>	<b>38,74</b>	<b>3,15</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47,08</b>	<b>45,05</b>	<b>267,55</b>	<b>1775,9</b>	<b>2,31</b>	<b>79,87</b>	<b>2,79</b>	<b>14,65</b>	<b>718,48</b>	<b>654,46</b>	<b>280,34</b>	<b>11,43</b>





## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Сад Июль 2023г.

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Сад 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
382,21	Бутерброд с повидлом	10/20	1,54	0,18	15,68	70,8	0,02	0,05		0,22	5,4	13,9	3,5	0,35
84,22	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	180/3	5,15	5,92	24,5	215,24	0,3	0,9	0,03	0,28	118,05	130,24	30,24	0,6
382,17	Какао с молоком	190	3,68	2,95	23,56	137,6	0,03	0,95	0,13	0,2	123,95	110,39	30,5	0,99
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>403</b>	<b>10,37</b>	<b>9,05</b>	<b>63,74</b>	<b>423,64</b>	<b>0,35</b>	<b>1,9</b>	<b>0,16</b>	<b>0,7</b>	<b>247,4</b>	<b>254,53</b>	<b>64,24</b>	<b>1,94</b>
<b>Завтрак2</b>														
399,12	Сок фруктовый	100			10	45	0,02	4			20	18	10	0,2
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>100</b>			<b>10</b>	<b>45</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>			<b>20</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>														
18,08	Салат из свежих помидор и огурцов с зеленью	50	0,37	2,5	1,87	31,4	0,03	8,98		0,22	9,79	16,2	8,51	0,38
82,12	Суп с вермишелью	180	2,09	2,12	10	67,4	0,08	11,88		0,14	23,24	40,81	37,87	0,77
271,31	Котлета с мясом	70	6,84	10,53	13	170,8	0,04	1,8		0,21	14,94	23,04	7,43	0,53
348,12	Соус томатный	30	0,26	1,11	2,01	19,1	0,11	0,9	0,01	0,03	2,12	1,65	1,35	0,05
314,12	Каша гречневая (вязкая)	130	4,15	4,21	0,02	128,7	0,44		0,02	0,29	19,34	98,65	66,98	2,23
372,12	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	17,03	70	0,01	3,68		0,07	13,01	3,97	4,8	0,84
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	42,6	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	48,2	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
<b>Итого за Обед</b>		<b>680</b>	<b>16,91</b>	<b>21,01</b>	<b>63,27</b>	<b>578,2</b>	<b>0,77</b>	<b>27,25</b>	<b>0,03</b>	<b>1,18</b>	<b>91,52</b>	<b>197,32</b>	<b>137,04</b>	<b>5,51</b>
<b>Полдник</b>														
541,13	Ватрушка с творогом	75	10,63	6,85	35,1	246,3	0,02	41	0,04	0,15	43,99	56,65	6,98	0,34
400,12	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,9	0,05	1,8	0,04	0,36	216	162	25,2	0,18
<b>Итого за Полдник</b>		<b>255</b>	<b>15,85</b>	<b>11,35</b>	<b>43,74</b>	<b>342,2</b>	<b>0,07</b>	<b>42,8</b>	<b>0,08</b>	<b>0,51</b>	<b>259,99</b>	<b>218,65</b>	<b>32,18</b>	<b>0,52</b>
<b>Ужин</b>														
166,11	Каша "Жемчужная" с птицей	200	12	8,2	29	242	0,44	1,5	0,02	0,78	46,87	211,19	35,93	1,34
392,12	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11	44,4		0,11	0,56		14,72	9,16	6,89	0,94
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	42,6	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,31	0,24	14,7	72,3	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>15,9</b>	<b>8,7</b>	<b>64,24</b>	<b>401,3</b>	<b>0,52</b>	<b>1,62</b>	<b>0,58</b>	<b>1</b>	<b>73,21</b>	<b>233,35</b>	<b>56,57</b>	<b>3,24</b>
<b>Итого за день</b>			<b>59,03</b>	<b>50,11</b>	<b>244,99</b>	<b>1790,34</b>	<b>1,73</b>	<b>77,57</b>	<b>0,85</b>	<b>3,39</b>	<b>692,12</b>	<b>921,85</b>	<b>300,03</b>	<b>11,41</b>



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Сад Июль 2023г.

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Сад 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
380,21	Бутерброд с маслом	5/20	1,55	3,79	9,85	80	0,37		0,02	0,25	5,2	13,95	2,95	0,23
185,22	Каша молочная «Геркулес» с маслом сливочным	180/3	5,27	5,75	23,59	263	0,34	0,9	0,03	0,55	124,43	153,96	41,82	0,91
395,12	Кофейный напиток с молоком	200	3,23	2,5	17,73	106,4	0,12	9,89	0,02	0,2	125,62	90	15,2	0,13
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>408</b>	<b>10,05</b>	<b>12,04</b>	<b>51,17</b>	<b>449,4</b>	<b>0,83</b>	<b>10,79</b>	<b>0,07</b>	<b>1</b>	<b>255,25</b>	<b>257,91</b>	<b>59,97</b>	<b>1,27</b>
<b>Завтрак2</b>														
399,12	Сок фруктовый	100			10	45	0,02	4			20	18	10	0,2
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>100</b>			<b>10</b>	<b>45</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>			<b>20</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>														
246,08	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	2,3	11,5	0,03	12,5		0,35	7	13	10	0,45
131,13	Свекольник	180	1,66	2,74	12,64	81,8	0,31	12,49	0,01	0,17	32,14	47,74	34,02	1,07
209,22	Биточки припущенные из птицы	70	14,79	10,66	6,89	142,8	0,06	0,99	0,02	0,14	16,4	9,73	11,68	0,83
108,1	Каша пшеничная	130	4,19	0,36	23,25	113	0,07		3,29	1,98	17	82,98	17,75	0,68
376,12	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,08	24,01	101,7	0,01	0,38	0,45	0,1	18,67	12,18	11,44	0,38
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	42,6	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	48,2	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
<b>Итого за Обед</b>		<b>650</b>	<b>24,56</b>	<b>14,34</b>	<b>88,43</b>	<b>541,6</b>	<b>0,54</b>	<b>26,37</b>	<b>3,77</b>	<b>2,96</b>	<b>100,29</b>	<b>178,63</b>	<b>94,99</b>	<b>4,12</b>
<b>Полдник</b>														
315,08	Булочка Российская	75	7,37	9,12	47,64	302,6			0,03	0,05	3,93	1,79	1,31	0,26
394,12	Чай с молоком	180	2,61	2,25	14,32	92,4	0,03	1	0,52	0,18	117,2	89,24	17,9	0,94
<b>Итого за Полдник</b>		<b>255</b>	<b>9,98</b>	<b>11,37</b>	<b>61,96</b>	<b>395</b>	<b>0,03</b>	<b>1</b>	<b>0,55</b>	<b>0,23</b>	<b>121,13</b>	<b>91,03</b>	<b>19,21</b>	<b>1,2</b>
<b>Ужин</b>														
204,23	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	80	8,95	5,57	15,07	146,02	0,04	1,88		0,29	14,28	24,98	6,5	0,43
129,08	Гороховое пюре	130	14,98	3,8	34,49	232	0,89		1,32	0,35	69,68	148,7	58,95	4,59
300,39	Чай фруктовый	200	0,6	0,4	7,4	48,6		0,6	0,5	0,01	14,89	8,79	6,85	0,95
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	42,6	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,31	0,24	14,7	72,3	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
<b>Итого за Ужин</b>		<b>460</b>	<b>28,36</b>	<b>10,25</b>	<b>81,2</b>	<b>541,52</b>	<b>1,01</b>	<b>2,49</b>	<b>1,82</b>	<b>0,87</b>	<b>110,47</b>	<b>195,47</b>	<b>86,05</b>	<b>6,93</b>
<b>Итого за день</b>			<b>72,95</b>	<b>48</b>	<b>292,76</b>	<b>1972,52</b>	<b>2,43</b>	<b>44,65</b>	<b>6,21</b>	<b>5,06</b>	<b>607,14</b>	<b>741,04</b>	<b>270,22</b>	<b>13,72</b>



Итого за период		557,92	512,5	2581,92	18005,76	17,9	736,61	51,3	69,34	5231,7	259,5	2853,2	123,04
Среднее значение за период		55,8	51,3	258,2	1800,576	1,8	73,7	5,1	6,9	623,2	726	285,3	12,3

Составил \_\_\_\_\_ ХусаиноваЕВ

Утвердил \_\_\_\_\_

**М.П.**

