



Главный специалист Е.Ю. Камкина

(10-ти дневное)

Дети 3-7 (ДОУ 2023-2025)

1-ая неделя/Понедельник

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Категория: **Дети 3-7 (ДОУ 2023-2025)**

№ п/п	Наименование блюда из меню за период	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		A (ретинол экв.)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 311/1 692 002	Завтрак																		
	Бутерброды с маслом	15/5	1.08	6.43	4.52	80	40	0.03				31	6.6	9.272	33.76	0.608			
	Каша жидкая пшенинная на молоке	175/5	4.22	6.81	25.87	182	20	0.04	0.48			162.1965	102.0261	22.9444	108.0035	0.3263			
	Кофейный напиток с молоком	180	1.49	1.66	18.59	95	10	0.02	0.24			54.9792	48.924	5.67	36.45	0.073			
	Хлеб пшеничный	10	0.85	0.16	3.7	20		0.03				24.3	4.3	7.7	26.4	0.5			
	Всего Завтрак	390	7.64	15.06	52.68	377	70	0.12	0.72			272.4757	161.8501	45.5864	204.6135	1.5073			
007	Второй завтрак																		
	Апельсины	85	0.34	0.34	8.33	38		0.03	140.25			236.3	13.6	7.65	9.35	1.87			
	Всего Второй завтрак	85	0.34	0.34	8.33	38		0.03	140.25			236.3	13.6	7.65	9.35	1.87			
77 109 600 478 707 004 002	Обед																		
	Икра кабачковая	60	1.86	0.12	3.90	24		0	6			0	12.000	12.600	37.200	0.4200			
	Борщ с мясом и сметаной	200/20/10	6.69	8.02	6.18	124	30	0.05	6.73			315.7186	38.2142	21.1026	83.5793	1.4454			
	Соус сметанный	20	0.54	1.83	0.92	22	10		0.01			12.129	8.0502	0.8543	5.9682	0.0304			
	Запеканка картофельная с печенью	150/50	12.38	19.79	25.09	328		0.15	12.51			1048.0865	21.2912	41.9405	169.410	2.5395			
	Сок абрикосовый	180	0.6		16.95	70		0.02	3			186	18	9	16.5	2.25			
	Хлеб ржаной	37.5	2.47	0.45	12.79	65		0.07				91.875	13.125	17.625	59.25	1.4625			
	Хлеб пшеничный	15	1.28	0.24	5.55	29		0.04				36.45	6.45	11.55	39.6	0.75			
	Всего Обед	742.5	25.82	30.45	71.38	662	40	0.40	28.25			1690.2591	117.1306	114.6724	411.5077	8.8978			
358 698/3 002	Полдник																		
	Сырники из творога с джемом	100/20	16.39	11	28.6	282	60	0.07	0.25			135.1	155.8	26	228.1	0.77			
	Ряженка	180	4.2	4.8	5.7	83	30	0.06	1.2			217.5	180	22.5	147	0.15			
	Хлеб пшеничный	20	1.7	0.32	7.4	39		0.05				48.6	8.6	15.4	52.8	1			
	Всего Полдник	320	22.29	16.12	41.7	404	90	0.18	1.45			401.2000	344.4000	63.9000	427.9000	1.9200			
	Всего в день		56.09	61.97	174.09	1481	200	0.73	170.67			2600.2348	636.9807	231.8088	1053.3712	14.1951			
	Итого		56.09	61.97	174.09	1481	200	0.73	170.67			2600.2348	636.9807	231.8088	1053.3712	14.1951			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		15.15	37.66	47.02														

Категория: **Дети 3-7 (ДОУ 2023-2025)**

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет. экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
1 311 693 002	Завтрак																	
	Бутерброды с маслом	15/5	1.08	6.43	4.52	80	40	0.03			31	6.6	9.272	33.76	0.608			
	Каша жидкая геркулесовая на молоке	175/5	3.25	4.7	20.55	137	20	0.11			61.5429	15.6857	33.7714	87.1714	0.9429			
	Какао с молоком	180	3.39	3.51	23.56	140	20	0.04	1.17		192.744	110.34	19.476	104.58	0.639			
	Хлеб пшеничный	10	0.85	0.16	3.7	20		0.03			24.3	4.3	7.7	26.4	0.5			
Всего Завтрак		390	8.57	14.80	52.33	377	80	0.21	1.17		309.5869	136.9257	70.2194	251.9114	2.6899			
0005	Второй завтрак																	
	Груши	85	0.34	0.26	8.08	36		0.02	4.25		131.7500	16.5000	10.2000	13.6000	1.9550			
	Всего Второй завтрак	85	0.34	0.26	8.08	36		0.02	4.25		131.7500	16.5000	10.2000	13.6000	1.9550			
577 107 499 587 508 639 004	Обед																	
	Салат из свеклы	60	0.81	2.25	4.77	43		0.01	2.3		165.888	18.7546	11.0246	21.5482	0.7016			
	Бульон из птицы с гречками и яйцом	200/15	8.68	8.18	10.01	148	10	0.08	0.11		122.6846	22.7784	25.8743	121.0768	1.8251			
	Котлеты рубленные из бройлеров-цыплят	75	11.85	12.33	12.63	209	50	0.08	0.63		166.5	32.9063	19.6875	119.8125	1.3781			
	Соус томатный	25	0.29	1.05	2.01	19	10	0.01	0.6		31.3675	3.97	2.88	5.56	0.1195			
	Рис отварной	130	3.16	4.66	31.79	182	20	0.02			35.165	1.183	14.157	52.819	0.4563			
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.97		38.57	158		0.02	0.65		0.3736	43.7184	20.1204	43.4484	1.6152			
	Хлеб ржаной	37.5	2.47	0.45	12.79	65		0.07			91.875	13.125	17.625	59.25	1.4625			
Всего Обед		722.5	28.23	28.92	112.57	824	90	0.29	4.29		613.8537	136.4357	111.3688	423.5149	7.5583			
25 766 685 002	Полдник																	
	Салат"Степной"из разных овощей	125	3.2	4.73	15.04	115		0.07	6.4		377.1968	22.9486	23.4308	67.686	1.1601			
	Сдоба обыкновенная	60	5.09	2.19	32.32	169	10	0.06	0.1		88.887	29.9649	9.0868	53.5972	0.5531			
	Чай с сахаром	180	0.1	0.02	13.64	55			0.02		0.3736	2.4084	1.9008	3.5597	0.3992			
	Хлеб пшеничный	15	1.28	0.24	5.55	29		0.04			36.45	6.45	11.55	39.6	0.75			
Всего Полдник		380	9.67	7.18	66.55	368	10	0.17	6.52		502.9074	61.7719	45.9684	164.4429	2.8624			
Всего в день			46.81	51.16	239.53	1605	180	0.69	16.23		1558.10	351.2833	237.757	853.469	15.0656			
Итого			46.81	51.16	239.53	1605	180	0.69	16.23		1558.10	351.2833	237.757	853.469	15.0656			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11.67	28.69	59.70													

Категория: **Дети 3-7 (ДОУ 2023- 2025)**

1-ая неделя/Четверг

[illegible]

Категория: **Дети 3-7 (ДОУ 2023-2025)**

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.э кв.)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
3 311 692 002	Завтрак																	
	Бутерброды с сыром	15/5/10,5	4.47	6.96	4.8	100	50	0.03	0.36		32.2286	141.3	9.9171	104.4858	0.6515			
	Каша жидкая рисовая на молоке	175/5	3.92	2.65	34.84	179	10	0.04	0.45		151.4618	95.1841	21.5349	100.224	0.3321			
	Кофейный напиток с молоком	180	1.49	1.66	18.59	95	10	0.02	0.24		54.9792	48.924	5.67	36.45	0.073			
	Хлеб пшеничный	10	0.85	0.16	3.7	20		0.03			24.3	4.3	7.7	26.4	0.5			
Всего Завтрак		400.5	10.73	11.43	61.93	394	70	0.12	1.05		262.9696	289.7081	44.822	267.5598	1.5566			
007	Второй завтрак																	
	Апельсины	85	0.34	0.34	8.33	38		0.03	140.25		236.3	13.6	7.65	9.35	1.87			
	Всего Второй завтрак	85	0.34	0.34	8.33	38		0.03	140.25		236.3	13.6	7.65	9.35	1.87			
45/1 155 216 639 004 002	Обед																	
	Салат из квашеной капусты	55	0.88	2.75	3.91	44		0.02	15.0	0	96.745	26.9390	8.1180	15.2405	0.3355			
	Суп с клецками на курином бульоне	200	12.93	10.65	14.17	204	10	0.03	0.67	0.01	89.0314	47.0389	11.3104	55.2207	0.4902	0.0042	0.0022	0.0187
	Картофель тушеный с цыпленком бройлера	150/50	23.68	24.53	19.62	394	50	0.18	9.93		975.632	37.664	48.8122	241.867	2.4656			
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.97		38.57	158		0.02	0.65		0.3736	43.7184	20.1204	43.4484	1.6152			
	Хлеб ржаной	37.5	2.47	0.45	12.79	65		0.07			91.875	13.125	17.625	59.25	1.4625			
	Хлеб пшеничный	10	0.85	0.16	3.70	20		0.03			24.30	4.30	7.70	26.4	0.50			
	Всего Обед	682.5	41.78	38.54	92.76	885	60	0.35	26.27	0.00	1277.9570	172.7853	113.6860	441.4266	6.8690	0.0042	0.0022	0.0187
366 698 002	Полдник																	
	Запеканка из творога с молоком	100/20	17.54	12.05	17.15	247	70	0.05	0.2400		124.6000	147.3000	22.2000	210.3000	0.6900			
	Кисломолочный напиток "Снежок"	180	5.04	5.76	7.37	105												
	Хлеб пшеничный	20	1.7	0.32	7.4	39		0.05			48.6000	8.6000	15.4000	52.8000	1.0000			
Всего Полдник		320	24.28	18.13	31.92	391	70	0.1	0.24		173.2000	155.9000	37.6000	263.1000	1.6900			
Всего в день			77.13	68.44	194.94	1708	200	0.60	167.81	0.01	1950.4266	631.9934	203.7580	981.4364	11.9856	0.0042	0.0022	0.0187
Итого			77.13	68.44	194.94	1708	200	0.60	167.81	0.01	1950.4266	631.9934	203.7580	981.4364	11.9856	0.0042	0.0022	0.0187
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			18.06	36.06	45.65													

Категория **Дети 3-7 (ДОУ 2023-2025)**

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет. экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
0015	Кукуруза сладкая консервированная	37	1.1	0.2	5.6	29		0.01	2.4		2.5		25		0.2			
340	Омлет натуральный	105	9.91	16.01	1.76	191	130	0.05	0.15		149.8159	67.9541	11.4736	151.0568	1.6895			
685	Чай с сахаром	180	0.1	0.02	13.64	55			0.02		0.3736	2.4084	1.9008	3.5597	0.3992			
0001	Печенье	35	2.63	4.13	8.26	81					10.15		7	31.5	0.735			
Всего Завтрак		357	13.74	20.36	29.26	356	130	0.06	2.57		150.1895	83.0125	20.3744	211.1165	3.0237			
	Второй завтрак																	
0008	Яблоки	85	0.34	0.34	8.33	38		0.03	140.25		236.3000	13.6000	7.6500	9.3500	1.8700			
Всего Второй завтрак		85	0.34	0.34	8.33	38		0.03	140.25		236.3000	13.6000	7.6500	9.3500	1.8700			
	Обед																	
132	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	200/20/5	4.59	6.03	12.4	122	20	0.08	5.37		361.8443	22.2059	20.0813	75.7596	1.1664			
451/1	Биточки	75	15.66	21.3	8.83	290	90	0.09	0.1		271.8499	34.1264	28.7709	181.047	2.476	0.0016		0.0171
587	Соус томатный	25	0.29	1.05	2.01	19	10	0.01	0.6		31.3675	3.97	2.88	5.56	0.1195			
297/2	Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом	125/5	7.3	9.4	35.7	263	10	0.18			225.46	15.224	102.921	154.0944	3.48			
707	Сок фруктово-ягодный	180	0.6		16.95	70		0.02	3		186	18	9	16.5	2.25			
004	Хлеб ржаной	37.5	2.47	0.45	12.79	65		0.07			91.875	13.125	17.625	59.25	1.4625			
002	Хлеб пшеничный	15	1.28	0.24	5.55	29		0.04			36.45	6.45	11.55	39.6	0.75			
Всего Обед		687.5	32.19	38.47	94.23	858	130	0.49	9.07		1204.8467	113.1013	192.8282	531.811	11.7044	0.0016		0.0171
	Полдник																	
72	Винегрет с сельдью	125/25	6.08	10.65	8.9	156		0.05	6.63		411.3575	57.0042	34.4063	43.5544	0.9697			
648/2	Кисель из концентрата(плодово-ягодный)	180	0.41		25.76	104					0.2471	0.1787			0.0268			
003	Хлеб пшеничный	20	1.7	0.32	7.4	39		0.05			48.6	8.6	15.4	52.8	1			
Всего Полдник		350	8.19	10.97	42.06	299		0.1	6.63		460.2046	65.7829	49.8063	96.3544	1.9965			
Всего в день			54.46	70.14	173.88	1551	260	0.68	158.52		2051.5408	275.4967	270.6589	848.6319	18.5946	0.0016		0.0171
Итого			54.46	70.14	173.88	1551	260	0.68	158.52		2051.5408	275.4967	270.6589	848.6319	18.5946	0.0016		0.0171
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			14.05	40.7	44.84													

Категори **Дети 3-7 (ДОУ 2023-2025)**

2-ая неделя/Вторник

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
1 311/1 692 002	Завтрак																	
	Бутерброды с маслом	15/5	1.08	6.43	4.52	80	40	0.03			31	6.6	9.272	33.76	0.608			
	Каша жидкая пшенная на молоке	175/5	4.22	6.81	25.87	182	20	0.04	0.48		162.1965	102.0261	22.9444	108.0035	0.3263			
	Кофейный напиток с молоком	180	1.49	1.66	18.59	95	10	0.02	0.24		54.9792	48.924	5.67	36.45	0.073			
	Хлеб пшеничный	10	0.85	0.16	3.7	20		0.03			24.3	4.3	7.7	26.4	0.5			
Всего Завтрак		390	7.64	15.06	52.68	377	70	0.12	0.72		272.4757	161.8501	45.5864	204.6135	1.5073			
007	Второй завтрак																	
	Апельсины	85	0.34	0.34	8.33	38		0.03	140.25		236.3000	13.6000	7.6500	9.3500	1.8700			
	Всего Второй завтрак	85	0.34	0.34	8.33	38		0.03	140.25		236.3000	13.6000	7.6500	9.3500	1.8700			
043 110 401 520/3 639 004 002	Обед																	
	Салат из белокочанной капусты	60	0.93	3.05	5.43	53		0.02	23.13		103.3335	29.364	8.697	16.254	0.3584			
	Борщ с капустой и картофелем,мясом и сметаной	200/20/10	6.83	8.12	9.25	137	20	0.06	5.93		350.482	31.2893	21.5064	86.7703	1.4585			
	Пудинг рыбный	75.00	12.46	5.16	4.57	115	30	0.07	0.51		287.770	44.1100	26.9300	177.8700	1.1800			
	Картофельное пюре	150	3.27	5.37	22.06	150	20	0.16	25.96		764.34	45.16	33.02	97.09	1.19			
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.97		38.57	158		0.02	0.65		0.3736	43.7184	20.1204	43.4484	1.6152			
	Хлеб ржаной	37.5	2.47	0.45	12.79	65		0.07			91.875	13.125	17.625	59.25	1.4625			
	Хлеб пшеничный	15	1.28	0.24	5.55	29		0.04			36.4500	6.4500	11.5500	39.6000	0.7500			
	Всего Обед	747.5	28.21	22.39	98.22	707	70	0.44	56.18		1634.6241	213.2167	139.4488	520.2827	8.0146			
17 337 002 775 686	Полдник																	
	Салат из соленых огурцов с луком	45	0.39	2.30	1.17	27		0.02	2.51		63.2070	10.4760	6.0480	12.708	0.3118			
	Яйца вареные	40	5.1	4.6	0.3	63	10	0.03			56	22	4.8	76.8	1			
	Хлеб пшеничный	15	1.28	0.24	5.55	29		0.04			36.45	6.45	11.55	39.6	0.75			
	Булочка российская	60	4.22	4.81	33.31	193		0.07	0.01		63.4	16.4	15.1	43.7	0.74			
	Чай с лимоном	180/4	0.18	0.05	12.39	50			0.96		8.4046	5.4116	3.4599	6.2762	0.5774			
Всего Полдник		344	11.17	12.00	52.72	362	10	0.16	3.48		227.4616	60.7376	40.9579	179.0842	3.3401			
Всего в день			47.36	49.79	211.95	1484	150	0.75	200.63		2370.8614	449.4044	233.643	913.3304	14.7320			
Итого			47.36	49.79	211.95	1484	150	0.75	200.63		2370.8614	449.4044	233.643	913.3304	14.7320			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			12.77	30.2	57.13													

Категория: **Дети 3-7 (ДОУ 2023-2025)**

2-ая неделя/Среда

[illegible]

Категория: **Дети 3-7 (ДОУ 2023-2025)**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	ККАЛ	A (рет. экв.)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
1 311/3 685/1 002	Завтрак																		
	Бутерброды с маслом	15/5	1.08	6.43	4.52	80	40	0.03			31	6.6	9.272	33.76	0.608				
	Каша жидкая манная на молоке	175/5	3.92	2.65	34.84	179	10	0.04	0.45		151.4618	95.1841	21.5349	100.224	0.3321				
	Чай с молоком	180	2.4	2.54	10.21	73	10	0.02	0.48		113.3531	96.888	11.7276	71.9056	0.2002				
	Хлеб пшеничный	10	0.85	0.16	3.7	20		0.03			24.3	4.3	7.7	26.4	0.5				
Всего Завтрак		390	8.25	11.78	53.27	352	60	0.12	0.93		320.1149	202.9721	50.2345	232.2896	1.6403				
0005	Второй завтрак																		
	Груши	85	0.34	0.26	8.08	36		0.02	4.25		131.7500	16.1500	10.2000	13.6000	1.9550				
	Всего Второй завтрак	85	0.34	0.26	8.08	36		0.02	4.25		131.7500	16.1500	10.2000	13.6000	1.9550				
	Обед																		
	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне из цыпленка бройлера	200	5.83	4.92	15.29	129	10	0.09	5.28		430.8871	20.2155	20.5043	73.9709	0.9644				
	Котлеты рубленные из бройлеров-цыплят	75	11.85	12.33	12.63	209	50	0.08	0.63		166.5	32.9063	19.6875	119.8125	1.3781				
	Рагу овощное	150	3.08	3.15	16.49	106		0.09	19.25		607.5692	56.2828	34.974	75.9811	1.2217				
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.97		38.57	158		0.02	0.65		0.3736	43.7184	20.1204	43.4484	1.6152				
	Хлеб ржаной	37.5	2.47	0.45	12.79	65		0.07			91.875	13.125	17.625	59.25	1.4625				
	Хлеб пшеничный	15	1.28	0.24	5.55	29		0.04			36.45	6.45	11.55	39.6	0.75				
Всего Обед		657.5	25.48	21.09	101.32	696	60	0.39	25.81		1333.6549	172.698	124.4612	412.0629	7.3919				
382 685 003	Полдник																		
	Рыба,запеченная с яйцом	125	13.7	4.8	2.34	107	40	0.05	0.33		286.4813	37.5705	22.1943	174.2621	0.9132				
	Чай с сахаром	180	0.1	0.02	13.64	55			0.02		0.3736	2.4084	1.9008	3.5597	0.3992				
	Хлеб пшеничный	20	1.7	0.32	7.4	39		0.05			48.6	8.6	15.4	52.8	1				
Всего Полдник		325	15.50	5.14	23.38	201	40	0.10	0.35		335.4549	48.5789	39.4951	230.6218	2.3124				
Всего в день			49.57	38.27	186.1	1285	160	0.63	31.34		2120.9747	440.399	224.3908	888.5743	13.2996				
Итого			49.57	38.27	186.1	1285	160	0.63	31.34		2120.9747								

Сезон: **Сезон**
Категория: **Дети 3-7 (ДОУ 2023-2025)**

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.эк в)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
3 311/6 692 002	Завтрак	15/5/10,5 175/5 180 10																	
	Бутерброды с сыром		4.47	6.96	4.8	100	50	0.03	0.36		32.2286	141.3	9.9171	104.4858	0.6515				
	Каша жидкая рисовая на молоке		3.92	2.65	34.84	179	10	0.04	0.45		151.4618	95.1841	21.5349	100.224	0.3321				
	Кофейный напиток с молоком		1.49	1.66	18.59	95	10	0.02	0.24		54.9792	48.924	5.67	36.45	0.073				
	Хлеб пшеничный		0.85	0.16	3.7	20		0.03			24.3	4.3	7.7	26.4	0.5				
Всего Завтрак		400.5	10.73	11.43	61.93	394	70	0.12	1.05		262.9696	289.7081	44.822	267.5598	1.5566				
0008	Второй завтрак	85																	
	Яблоки		0.34	0.34	8.33	38		0.03	140.25		236.3000	13.6000	7.6500	9.3500	1.8700				
	Всего Второй завтрак		85	0.34	0.34	8.33	38		0.03	140.25		236.3000	13.6000	7.6500	9.3500	1.8700			
77 123/1 431 520/3 707 004 002	Обед	60 200/20/10 75/35 150 180 37.5 15																	
	Икра кабачковая		1.86	0.12	3.90	24		0.07	6.00		0.0000	12.0000	12.6000	37.200	0.4200				
	Щи с мясом и сметаной		6.9	8.1	4.88	120	20	0.05	11.17		284.105	41.8334	19.5359	81.298	1.2418				
	Печень по-строгановски		16.89	8.4	2.14	152	4790	0.21	12.83		283.4279	17.7351	16.4316	272.6741	5.8949				
	Картофельное пюре		3.27	5.37	22.06	150	20	0.16	25.96		764.34	45.16	33.02	97.09	1.19				
	Сок фруктово-ягодный		0.6		16.95	70		0.02	3		186	18	9	16.5	2.25				
	Хлеб ржаной		2.47	0.45	12.79	65		0.07			91.875	13.125	17.625	59.25	1.4625				
	Хлеб пшеничный		1.28	0.24	5.55	29		0.04			36.45	6.45	11.55	39.6	0.75				
Всего Обед		782.5	33.27	22.68	68.3	610	4830	0.62	58.96		1646.1979	154.3035	119.7625	603.6121	13.2092				
337 002 786 698/3	Полдник	40 10 60 180																	
	Яйца вареные		5.1	4.6	0.3	63	10	0.03			56	22	4.8	76.8	1				
	Хлеб пшеничный		0.85	0.16	3.7	20		0.03			24.3	4.3	7.7	26.4	0.5				
	Булочка "Творожная"		7.98	2.16	33.36	176	10	0.05	0.05		77.04	21.1094	7.736	50.1433	0.5742				
	Йогурт		5.04	5.76	7.37	101	40	0.05	1.27		262.8	216	25.2	171	0.18				
Всего Полдник		290	18.97	12.68	44.73	360	60	0.16	1.32		420.14	263.4094	45.436	324.3433	2.2542				
Всего в день			63.31	47.13	183.26	1402	4960	0.93	201.58		2565.6075	721.0210	217.6705	1201.8652	18.8900				
Итого			63.31	47.13	183.26	1402	4960	0.93	201.58		2565.6075	721.0210	217.6705	1201.8652	18.8900				
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		18.06	30.25	52.29														