

Примерное меню

День: понедельник

Сезон: Зимне-весенний

Неделя: 1

Возрастная категория 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	8,7	12,4	33,5	281	1,56	183
	Хлеб ржаной	15	0,7	0,2	6,7	31,5		
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,3		
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,2	1,5	15,5	84	0,28	415
Итого за Завтрак			12,7	14,2	63,1	431,8	1,84	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,3	0,1	15,2	62,7	4	418
	Фрукты и ягоды свежие (груша)	70	0,3	0,2	7,2	32,9	3,5	386,02
	Итого за Второй завтрак			0,6	0,3	22,4	95,6	7,5
Обед	Борщ с картофелем и капустой	250	1,8	4,9	12,7	102,5	10,29	63
	Макаронные изделия отварные	150	5,8	0,8	31,1	155,1		218
	Птица тушеная	80	9,6	8,6	2,8	127	0,27	318
	Салат из отварной свеклы.	60	0,9	2,8	5	48,2	5,7	34,01
	Компот из абрикосов консервированных	180	0,1		21,6	87,6	1,86	395,05
	Хлеб ржаной	15	0,7	0,2	6,7	31,5		
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,3		
Итого за Обед			20	17,4	87,3	587,2	18,12	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,5	4,8	9,1	102	2,46	419
	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8		
Итого за Полдник			8,5	8,7	38,9	268,8	2,46	
Ужин	Омлет натуральный	80	7,8	8,8	1,4	115,8	0,12	229,03
	Сосиски, сардельки отварные	65	7,4	11,8	0,8	139,1		291
	Горошек зеленый консервированный	60	1,9	0,1	5	24	6	228
	Чай с молоком или сливками.	200	3,5	3	9,8	81,1	0,75	413,01
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,3		
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,3	11,2	52,5		
Итого за Ужин			22,9	24,1	35,6	447,8	6,87	
Итого за день			64,7	64,7	247,3	1831,2	36,79	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День: вторник

Сезон: Зимне-весенний

Неделя: 1

Возрастная категория 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,8	5,2	18,8	145,2	0,91	100
	Какао с молоком.	200	4,2	3,5	12,8	100,5	0,73	416,01
	Бутерброд с маслом	40	2,5	7,6	14,6	136,6		1
Итого за Завтрак			12,5	16,3	46,2	382,3	1,64	
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,5	0,2	22,8	94	6	418
Итого за Второй завтрак			0,5	0,2	22,8	94	6	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,9	8,5	84,8	18,47	73
	Сметана 15%	25	0,7	3,8	0,9	40,5	0,1	
	Рыба, тушеная с овощами.	80	9,6	3,8	2,3	78,9	1,13	261,01
	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,4	137,3	18,16	339
	Винегрет овощной	60	0,8	3,7	5,1	56,9	6,15	46
	Компот из смеси сухофруктов.	200	0,4	0,1	19,3	80,5	1,44	394,01
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8		
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63			
Итого за Обед			19,7	21,6	82,2	600,7	45,45	
Полдник								
	Пирожки печенные из дрожжевого теста (яблочный фарш)	70	4	1,7	33,5	165,2	0,24	437
	Кисель из плодов или ягод свежих. (брусника)	200	0,2	0,1	24,6	101,2	3	396,01
Итого за Полдник			4,2	1,8	58,1	266,4	3,24	
Ужин								
	Запеканка из творога.	150	26,3	18,1	25,7	372	0,36	251,01
	Молоко сгущенное	20	1,4	1	11	59	0,2	
	Чай с сахаром.	200	0,1		4	16,3	0,03	411,01
	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5		
Хлеб ржаной	10	0,5	0,1	4,5	21			
Итого за Ужин			29,1	19,3	50,1	491,8	0,59	
Итого за день			66	59,2	259,4	1835,2	56,92	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День: среда

Сезон: Зимне-весенний

Неделя: 1

Возрастная категория 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	200	3,7	6,5	18,4	147,1		199
	Сыр (порциями)	17	3,9	5		61,2	0,12	7
	Кофейный напиток с молоком.	200	3,1	2,9	12,2	89,4	0,6	414,01
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5		
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63		
	Повидло	20	0,1		13	50	0,1	
Итого за Завтрак			14,6	14,9	71,8	481,2	0,82	
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,5	0,2	22,8	94	6	418
Итого за Второй завтрак			0,5	0,2	22,8	94	6	
Обед	Суп из овощей	250	1,6	5	9,1	95,3	10,38	99
	Сметана 15%	20	0,5	3	0,7	32,4	0,08	
	Жаркое по-домашнему.	210	26,8	21,8	22,9	394,9	9,65	292,01
	Компот из плодов консервированных. (Вишня)	180	0,4	0,2	22,8	95,1	1,31	395,02
	Икра кабачковая	60	0,7	2,8	4,6	46,5	4,5	57
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,3		
	Хлеб ржаной	10	0,5	0,1	4,5	21		
Итого за Обед			31,6	33	72	720,5	25,92	
Полдник								
	Компот из сушеных фруктов. (яблоко)	180	0,3		15,2	62,9	0,27	394,02
	Пряники	45	2,7	2,1	33,8	164,7		
Итого за Полдник			3	2,1	49	227,6	0,27	
Ужин								
	Запеканка овощная.	250	8,8	13,9	33,4	302,7	20,33	169,01
	Чай с лимоном.	200	0,1		4,1	17,9	1,89	412,01
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63		
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5		
Итого за Ужин			12,7	14,4	65,7	454,1	22,22	
Итого за день			62,4	64,6	281,3	1977,4	55,23	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День: четверг

Сезон: Зимне-весенний

Неделя: 1

Возрастная категория 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	5,8	10,6	31,9	247,6	0,91	175
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,2	1,5	15,5	84	0,28	415
	Масло (порциями)	3		2,2		19,8		6
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,3		
	Хлеб ржаной	15	0,7	0,2	6,7	31,5		
Итого за Завтрак			9,8	14,6	61,5	418,2	1,19	
Второй завтрак								
	Фрукты и ягоды свежие (банан)	70	1,1	0,4	14,7	67,2	7	386,01
	Напиток витаминизированный	125			11,5	46	18,75	
Итого за Второй завтрак			1,1	0,4	26,2	113,2	25,75	
Обед								
	Суп с рыбными консервами	250	10,2	4,5	13,3	134,6	18,23	95,02
	Гуляш из отварной говядины.	70	10,5	9,4	2,5	137,9	0,55	293,01
	Каша рассыпчатая с луком (гречневая)	150	8	5,8	36,7	231,2	2,85	330,01
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,9	1,6	5,6	40,8	21,6	21,01
	Компот из плодов консервированных (Персики.)	180	0,2		21,8	88,5	2,88	395,04
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,3		
	Хлеб ржаной	15	0,7	0,2	6,7	31,5		
Итого за Обед			31,6	21,6	94	699,8	46,11	
Полдник								
	Чай с молоком или сливками.	180	3,2	2,7	8,8	73	0,67	413,01
	Булочка домашняя	65	4,7	8,1	35	232,7		452
Итого за Полдник			7,9	10,8	43,8	305,7	0,67	
Ужин								
	Овощи в молочном соусе	180	3,7	3,4	15,9	109,1	14,68	350
	Рыба припущенная.	80	14,2	5,1	0,2	99,5	0,45	259,01
	Лечо овощное консервированное	60	0,7	2,8	4,6	46,5	4,5	
	Кисель из плодов или ягод свежих. (Клюквенный)	200	0,1		16,3	63,6	1,5	396,03
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47		
	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	42		
Итого за Ужин			21,2	11,7	55,8	407,7	21,13	
Итого за день			71,6	59,1	281,3	1944,6	94,85	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День: пятница

Сезон: Зимне-весенний

Неделя: 1

Возрастная категория 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,8	5,2	18,8	145,2	0,91	100
	Какао с молоком.	200	4,2	3,5	12,8	100,5	0,73	416,01
	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5		
	Хлеб ржаной	15	0,7	0,2	6,7	31,5		
	Яйцо вареное	20	2,5	2,3	0,1	31,4		227
	Вафли с начинкой	20	0,6	0,7	15,5	70,8		
Итого за Завтрак			14,6	12	58,8	402,9	1,64	
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,5	0,2	22,8	94	6	418
Итого за Второй завтрак			0,5	0,2	22,8	94	6	
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,1	16,6	120,8	7,54	82
	Тефтели мясные (2-й вариант)	100	7,4	8,2	9,8	142,5	0,71	303
	Капуста тушеная	180	3,7	5,8	17	135,2	30,89	354
	Икра морковная	60	1,3	2,8	6,5	56,2	3,07	55
	Компот из смеси сухофруктов.	180	0,4	0,1	17,3	72,5	1,3	394,01
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47		
	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	42		
	Итого за Обед			17,4	22,4	86	616,2	43,51
Полдник								
	Молоко кипяченое	180	5,5	4,8	9,1	102	2,46	419
	Булочка "Октябренок"	65	7,4	1,9	36,8	193,9	0,06	454
Итого за Полдник			12,9	6,7	45,9	295,9	2,52	
Ужин	Котлеты рубленые из птицы или кролика.	70	12,3	12,4	12	209,3	1,1	322,01
	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,4	137,3	18,16	339
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,5	0,1	1	7,8	3	70
	Чай с сахаром.	200	0,1		4	16,3	0,03	411,01
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,3		
	Хлеб ржаной	15	0,7	0,2	6,7	31,5		
	Итого за Ужин			17,8	17,6	51,5	437,5	22,29
Итого за день			63,2	58,9	265	1846,5	75,96	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День: понедельник

Сезон: Зимне-весенний

Неделя: 2

Возрастная категория 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,8	5,2	18,8	145,2	0,91	100
	Чай с молоком или сливками.	200	3,5	3	9,8	81,1	0,75	413,01
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,3		
	Хлеб ржаной	15	0,7	0,2	6,7	31,5		
	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4		54	0,11	7
	Вафли с начинкой	20	0,6	0,7	15,5	70,8		
Итого за Завтрак			15,2	13,6	58,2	417,9	1,77	
Второй завтрак	Напиток витаминизированный	175			16,1	64,4	26,25	
	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	70	0,3	0,3	6,9	30,8	7	386
	Итого за Второй завтрак			0,3	0,3	23	95,2	33,25
Обед	Суп из овощей.	250	2,1	4,1	8	88,5	11,69	99,01
	Плов из отварной говядины.	200	18,6	18,5	25,8	344,4	0,55	244,01
	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	60	1,1	2	6,2	46,2	14,49	41,01
	Компот из плодов консервированных. (Вишня)	180	0,4	0,2	22,8	95,1	1,31	395,02
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,3		
	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	42		
Итого за Обед			24,3	25,1	79,2	651,5	28,04	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,5	4,8	9,1	102	2,46	419
	Булочка ванильная	65	5,1	5,3	35,4	209,3		450
Итого за Полдник			10,6	10,1	44,5	311,3	2,46	
Ужин	Пудинг из творога запеченный.	130	23,4	8,5	33	307	0,52	249,02
	Молоко сгущенное	15	1,1	0,8	8,3	44,3	0,15	
	Чай с сахаром	200	0,1		9,3	37,3	0,03	411
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47		
Итого за Ужин			26,1	9,5	60,4	435,6	0,7	
Итого за день			76,5	58,6	265,3	1911,5	66,22	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

День: вторник

Сезон: Зимне-весенний

Неделя: 2

Возрастная категория 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	3,1	4,9	20,8	139,4		199
	Какао с молоком.	200	5,3	4,4	11,9	110,1	0,96	416,02
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,3		
	Хлеб ржаной	15	0,7	0,2	6,7	31,5		
	Пряники	25	1,5	1,2	18,8	91,5		
Итого за Завтрак			11,7	10,8	65,6	407,8	0,96	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	125	0,4	0,1	19	78,3	5	418
	Фрукты и ягоды свежие (апельсины)	70	0,6	0,1	5,7	30,1	42	386,03
	Итого за Второй завтрак			1	0,2	24,7	108,4	47
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,6	5,2	15,4	135	11,2	89
	Оладьи из печени говяжьей	80	17,8	11	9,8	209,9	8,41	282,01
	Картофель отварной	150	2,9	4,3	23	142,4	21	336
	Кукуруза консервированная	60	1,2	0,2	6,6	30	2,88	228,01
	Компот из смеси сухофруктов.	180	0,4	0,1	17,3	72,5	1,3	394,01
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,3		
	Хлеб ржаной	15	0,7	0,2	6,7	31,5		
Итого за Обед			30,7	21,1	86,2	656,6	44,79	
Полдник	Кисель из плодов или ягод свежих. (клюква)	200	0,1		16,3	63,6	1,5	396,02
	Булочка "Веснушка"	70	5,5	4,3	37,7	211,4		456
	Итого за Полдник			5,6	4,3	54	275	1,5
Ужин	Чай с лимоном	200	0,1		9,5	38,7	1,89	412
	Омлет натуральный.	100	10,6	19,4	1,8	224,5	0,15	229,01
	Винегрет овощной.	60	0,8	4,3	5,1	62,7	6,15	46,01
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47		
	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	42		
Итого за Ужин			14	24,1	35,2	414,9	8,19	
Итого за день			63	60,5	265,7	1862,7	102,44	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День: среда

Сезон: Зимне-весенний

Неделя: 2

Возрастная категория 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная из риса	200	2,1	4,9	21,8	140,6		199
	Кофейный напиток с молоком.	200	3,1	2,9	12,2	89,4	0,6	414,01
	Бутерброд с сыром	40	4,7	6,9	14,6	139	0,07	3
	Хлеб ржаной	15	0,7	0,2	6,7	31,5		
	Повидло	15	0,1		9,8	37,5	0,08	
Итого за Завтрак			10,7	14,9	65,1	438	0,75	
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,5	0,2	22,8	94	6	418
Итого за Второй завтрак			0,5	0,2	22,8	94	6	
Обед	Суп – лапша домашняя	250	2,2	5,1	11,9	102,3	0,5	94
	Котлеты, биточки, шницели рубленые.	80	13,7	10,2	12,9	188,3	0,11	299
	Овощи в молочном соусе	180	3,7	3,4	15,9	109,1	14,68	350
	Салат из горошка зеленого консервированного.	60	1,8	3,1	3,8	50,2	6,6	10
	Компот из сушеных фруктов. (яблок)	180	0,3		15,2	62,9	0,27	394,02
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47		
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,3	11,2	52,5		
Итого за Обед			24,4	22,3	80,7	612,3	22,16	
Полдник								
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	1,8	420
	Яблоки печеные	70	0,3	0,3	21,7	91	2,97	403
Итого за Полдник			5,7	5,3	43,3	249	4,77	
Ужин	Рагу из птицы	250	18,8	19	21,8	287,6	14,7	289,01
	Лечо овощное консервированное	60	0,7	2,8	4,6	46,5	4,5	
	Компот из абрикосов консервированных.	180	0,1		18,9	76,8	1,86	395,06
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,3		
	Хлеб ржаной	15	0,7	0,2	6,7	31,5		
Итого за Ужин			21,4	22,1	59,4	477,7	21,06	
Итого за день			62,7	64,8	271,3	1871	54,74	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День: четверг

Сезон: Зимне-весенний

Неделя: 2

Возрастная категория 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет с зеленым горошком.	100	7,8	9,6	6,2	141,8	1,29	233,01
	Чай с молоком или сливками	200	3,5	3,1	15,1	102,7	1,59	413
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47		
	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	42		
	Масло (порциями)	5		3,6	0,1	33		6
	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	70	0,3	0,3	6,9	30,8	7	386
Итого за Завтрак			14,1	17	47,1	397,3	9,88	
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,5	0,2	22,8	94	6	418
Итого за Второй завтрак			0,5	0,2	22,8	94	6	
Обед	Суп с рыбными консервами	250	10,2	5,4	13,4	142,8	18,23	95,01
	Голубцы ленивые.	70	6	5,4	3,8	89,4	8,77	315,01
	Рис отварной с овощами	150	3,5	5	31,3	183,8	0,9	334
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,5	0,1	1	7,8	3	70
	Компот из плодов консервированных. (Вишня)	180	0,4	0,2	22,8	95,1	1,31	395,02
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47		
Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	42			
Итого за Обед			23,1	16,5	91,1	607,9	32,21	
Полдник								
	Молоко кипяченое	180	5,5	4,8	9,1	102	2,46	419
	Печенье	45	3,4	4,4	33,5	187,7		
Итого за Полдник			8,9	9,2	42,6	289,7	2,46	
Ужин	Сырники из творога	120	22,3	15,2	12,9	278,4	0,31	145
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,9	1,6	5,6	40,8	21,6	21,01
	Молоко сгущенное	20	1,4	1	11	59	0,2	
	Чай с сахаром.	200	0,1		4	16,3	0,03	411,01
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,3		
	Хлеб ржаной	15	0,7	0,2	6,7	31,5		
Итого за Ужин			26,5	18,1	47,6	461,3	22,14	
Итого за день			73,1	61	251,2	1850,2	72,69	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

День: пятница

Сезон: Зимне-весенний

Неделя: 2

Возрастная категория 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	200	7,2	3,7	57,7	293,3	0,91	174
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,2	1,5	15,5	84	0,28	415
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,3		
	Хлеб ржаной	15	0,7	0,2	6,7	31,5		
Итого за Завтрак			11,2	5,5	87,3	444,1	1,19	
Второй завтрак	Напиток витаминизированный	150			13,8	55,2	22,5	
	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	70	0,3	0,3	6,9	30,8	7	386
Итого за Второй завтрак			0,3	0,3	20,7	86	29,5	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (с горошком)	250	2,3	4,5	9,9	100,5	12,26	87,01
	Рыба припущенная.	80	14,2	5,1	0,2	99,5	0,45	259,01
	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,4	137,3	18,16	339
	Салат из свеклы с солеными огурцами.	60	0,9	2,5	4,1	41,9	5,1	37,01
	Компот из смеси сухофруктов.	200	0,4	0,1	19,3	80,5	1,44	394,01
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47		
	Хлеб ржаной	15	0,7	0,2	6,7	31,5		
Итого за Обед			23,1	17,4	70,4	538,2	37,41	
Полдник	Кисель из плодов или ягод свежих. (Клюквенный)	200	0,1		16,3	63,6	1,5	396,03
	Булочка "Творожная"	50	6,5	3	14,8	153	0,09	470
Итого за Полдник			6,6	3	31,1	216,6	1,59	
Ужин	Запеканка капустная с мясом.	200	26,7	32	33,8	356	70	166,04
	Соус сметанный	20	0,3	1	1,2	14,8	0,01	372
	Чай с лимоном.	200	0,1		4,1	17,9	1,89	412,01
	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5		
	Хлеб ржаной	10	0,5	0,1	4,5	21		
Итого за Ужин			28,4	33,2	48,5	433,2	71,9	
Итого за день			69,6	59,4	258	1718,1	141,59	
Итого за период			672,8	610,8	2645,8	18648,4	757,43	
Среднее значение за период			67,28	61,08	264,58	1864,84	75,743	